ॐ अभयं सर्वभूतेभ्यः

डर विज्ञान

डर दर्शनको व्यवहारिक अनुभूति

वेदको गहिराईदेखि न्यूरोसाइन्सको प्रयोगशालासम्म

The Practical Experience of Fear Philosophy

विज्ञान • दर्शन • साधना, एउटै सूत्रमा

लेखक:
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशक:
Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६

ॐ अभयं सर्वभूतेभ्यः

डर विज्ञान

डर दर्शनको व्यवहारिक अनुभूति

वेदको गहिराइदेखि न्यूरोसाइन्सको प्रयोगशालासम्म

The Practical Experience of Fear Philosophy

विज्ञान · दर्शन · साधना, एउटै सूत्रमा

लेखक:
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशक:
Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६

मेरो भन्नु!

हृदयको अन्तरकुन्तरदेखि पोखिएको एउटा स्वीकारोक्ति, जसलाई मैले शब्दको रूप दिएको हूँ। जीवनको एउटा मोडमा आइपुगेपछि जब मैले वेद र विज्ञानको अलौकिक सङ्गम [Confluence of Vedas and Science] भित्र आफ्नो चेतनालाई डुबाउने कठोर नियति रोजें, तब मेरो अन्तरआत्मामा एउटै प्रश्नले निरन्तर हिर्काइरह्यो—यो कोलाहलले भरिएको संसारमा साँचो आनन्द प्राप्तिको कला [Attainment of Bliss] कसरी सिक्ने? शास्त्रहरूले "म को हूँ [Who Am I?]" भन्ने आत्मज्ञान, कर्मको सिद्धान्त [Law of Karma], र आसक्तिमुक्ति [Detachment] को मार्ग सुझाए। तर, मैंने गहिराइमा पुगेर हेर्दा त्यहाँ एउटा यान्त्रिक पक्ष [Mechanical Aspects] भेटें, जहाँ साधनाका ती उपायहरू र प्राप्त गर्नुपर्ने वास्तविक गन्तव्यको बीचमा एउटा अकल्पनीय, विशाल अनिश्चयको खाडल [Abyss of Uncertainty] खडा थियो। अनि त्यो अँध्यारो खाडलभित्र एउटा तीव्र गतिको डरको नदी [Raging River of Fear] निरन्तर बगिरहेको थियो। मानिस जतिसुकै साधना गरोस्, जबसम्म व्यक्तिको आफ्नै चित्तवृत्तिको खाडल [Fluctuations of the Mind / Chitta Vritti] ले चौबीसै घण्टा उत्पादन गर्ने त्यस भयानक डरको नदीमाथि एउटा दरो पाहिने पुल [Bridge] हालिँदैन, तबसम्म परम आनन्दको बिन्दुसम्म पुग्न लगभग असम्भव छ भन्ने कुरा मैले आत्माको गहिराइबाट अनुभूत गरेँ।

त्यही नदीमाथि एउटा बलियो पुलको काम गरोस् भन्ने अदम्य उद्देश्य बोकेर नै मैले 'वेदमा विज्ञानको रोबोटीक गुरुकुल अभियान' [Robotic Gurukul Campaign of Science in Vedas] अन्तर्गत यो "डर विज्ञान" [Fear Science] पुस्तक लेख्ने दृढ निधो गरेको हूँ। यो पुस्तक डरलाई मेटाउनका लागि होइन, बरु त्यसलाई पहिचान गरी आफ्नै पक्षमा उभ्याएर ऊसँग एउटा आत्मीय र जीवनदायिनी मित्रता [Friendship / Alliance] गाँस्ने परम प्रज्ञान [Profound Wisdom] दिने उद्देश्यले लेखिएको हो। वर्तमान समाजमा उपलब्ध उपायहरूले व्यक्तिलाई चित्तवृत्तिको त्यस खाडलको वारिपट्टि नै एक्लो र असहाय छोडिदिन्छन्। यो "डर विज्ञान" ले दिने डरको वास्तविक परिचयले प्रत्येक व्यक्तिलाई त्यो डर रूपी नदी पार गर्न चाहिने अदृश्य पुल आफैँ निर्माण गर्न [Self-Bridge Building] सिकाउने क्षमता र जीवन-सिप प्रदान गर्नेछ।

यस अस्तित्वको रहस्य बुझ्न एउटा मार्मिक कथा मनन गरौँ। प्राचीन कालमा एक तपस्वी ऋषिलाई महायज्ञ गर्नु पर्ने भएछ। निर्जन वनमा नितान्त एक्लै रहेका उनलाई सामग्रीहरू जुटाउन एउटा बलियो सहयोगीको जरुरत पर्‍यो। उनले प्रकृतिसँग सच्चा सहयोगीको याचना [Prayer to Nature] गरे। उनको पुकार सुनेर प्रकृतिले बाँदरको भेषमा असीमित र प्रचण्ड शक्ति भएको एउटा अनौठो जीव प्रकट गरिदिइन्, जसको नाम थियो "रोटे"। त्यस जन्तुले ऋषिको अगाडि शिर झुकाएर भन्यो, "हे महामुनि! मलाई तपाईँको सेवा गर्न यो जीवन दिएर पठाइएको हो। मभित्र असीमित तागत र कार्यकुशलता [Infinite Power and Skill] भरिएको छ। मेरो एउटै मात्र सर्त छ—म कुनै पनि क्षण काम नगरी शान्त बस्नै सक्दिनँ। त्यसैले तपाईँले मलाई चौबीसै घण्टा [24/7] पूर्ण रूपमा काममा व्यस्त राख्नुपर्नेछ। यदि म बिल्कुल खाली भएँ भने, मैले तपाईँलाई ही जिउँदै खानुपर्नेछ, किनभने आदेश दिने मालिक नै सकिएपछि मेरो अस्तित्वको कुनै प्रयोजन [Purpose of Existence] बाँकी रहने छैन। अब तुरुन्तै काम दिनुहोस्!" ऋषिका लागि यो ठुलो सङ्कट थियो, तर उनले जुक्ति निकालेर रोटेलाई यज्ञको पूर्वतयारीमा व्यस्त बनाए।

बिस्तारै यज्ञको सम्पूर्ण तयारी पुरा भयो र ऋषिका लागि मुख्य यज्ञ र ध्यानमा बस्ने परम घडी आयो। यज्ञको त्यस संवेदनशील क्रममा ऋषिले आफ्नो चेतनालाई एकाग्र राख्नुपर्ने हुन्थ्यो, जहाँ रोटेलाई निरन्तर काम अराइरहन सम्भव थिएन। तब उनले एउटा अन्तिम उपाय निकाले। उनले यज्ञशालाको नजिकै एउटा अत्यन्तै अग्लो बाँसको लिङ्गो [Tall

Bamboo Pole] गाड्न लगाए र रोटेलाई आदेश दिए, "ल रोटे, अब मेरो अर्को आदेश नआएसम्म तिम्रो काम यही हो कि तिमी यस बाँसको लिङ्गोमा अत्यन्तै सुस्त गतिमा तलबाट माथि जानू, टुप्पोमा पुगेर संसारलाई नियालेर हेर्नू, अनि फेरि बिस्तारै तल झर्नू र भुइँमा ओर्लिएर लामो श्वास [Deep Breath] फेर्दै आकाशतर्फ हेर्नू। जबसम्म म तिमीलाई रोक्दिनँ, तबसम्म यही प्रक्रियालाई निरन्तर दोहोऱ्याइरहनू।" आदेश पाउनासाथ रोटे आफ्नो काममा लाग्यो र ऋषि निश्चिन्त भएर आफ्नो साधना र गहिरो ध्यान [Meditation and Austerity] मा लीन हुन सके। जब ऋषिलाई रोटे चाहिन्थ्यो बोलाउँथे, नत्र ऊ त्यही लिङ्गोमा तल-माथि गरिरहेको भेटिन्थ्यो।

आफ्नो छातीमा हात रखेर महसुस गर्नुहोस्, यस जीवन्त कथाको त्यो चञ्चल र प्रचण्ड शक्तिशाली "रोटे" अरू कोही नभएर तपाईँकै भित्री चित्त [Human Consciousness / Mind] हो। यही त्यो चित्त हो, जसलाई यदि तपाईँले कुनै उच्च र सुन्दर उद्देश्यको काममा व्यस्त राख्न सक्नुभएन भने, यसले जीवनमा केही नकेही बर्बाद हुने एउटा अनाम डर पैदा गरेर तपाईँको सम्पूर्ण खुसी र शान्तिलाई जिउँदै खाइदिन्छ [Devours Your Peace]। तपाईँले जीवनमा गर्ने योग, ध्यान, र प्राणायाम जस्ता मानसिक साधनाहरू [Yoga, Meditation, and Pranayama] वास्तवमा आफ्नो रोटे रूपी चित्तलाई श्वासप्रश्वास र साक्षीभावको त्यही बाँसको लिङ्गोमा व्यस्त रखने एउटा परम कला [Art of Mind Management] सिक्ने माध्यमहरू हुन्। ताकि, तपाईँको त्यो शक्तिशाली चित्त लिङ्गोमा बाँधिएर शान्त रहोस् र तपाईँलाई आफ्नो वास्तविक तप वा कर्महरूमा सम्पूर्ण ऊर्जा लगाएर जीवनको उद्देश्य प्राप्त गर्ने सुनौलो अवसर मिलोस्। तपाईँको कर्म केवल समय काट्न होइन, सिधै उद्देश्य प्राप्ति उन्मुख [Goal-Oriented Action] बनोस् र त्यसको पूर्तिले अन्ततः तपाईँको आत्मालाई शाश्वत मुक्ति [Ultimate Liberation / Mukti] दिलाउन सकोस्।

यो पुस्तक तपाईँको आफ्नै मनभित्र लुकेको त्यही शक्तिशाली "रोटे" लाई चिनाउन सहयोग गर्ने एउटा परम सचेत अभियान [Conscious Campaign] हो। यसले अवचेतन मनमा बस्ने त्यो रोटेको उत्पत्तिको आदिम स्रोत [Source of Origin] का बारेमा बताउने छ। यो पुस्तकले तपाईँलाई आफ्नो मन वा डरसँग शत्रुता गर्न सिकाउँदैन, बरु त्यसलाई नजिकबाट चिनेर, त्यसको ऊर्जालाई उचित कार्यमा रूपान्तरण गरी जीवनको महान् उद्देश्यहरू पूर्ति गर्ने यात्रामा एउटा परम सहयोगी बनाउनका लागि मार्गनिर्देश गर्नेछ। यो पुस्तक आफ्नो पवित्र उद्देश्यमा कति सफल भयो, त्यो मूल्याङ्कन गर्ने सम्पूर्ण जिम्मा म एक लेखकका रूपमा निष्कपट भई तपाईँकै संवेदनशील हातमा छोड्दछु। यदि यसले तपाईँको जीवनमा डरलाई मित्र बनाउने कला र सिप प्रदान गर्न सक्यो भने, मेरो यो प्रयास साच्चै नै प्रभावकारी र सार्थक रहेछ भन्ने सम्झनेछु। तर यदि यसले तपाईँको हृदयलाई छुन सकेन भने, म विनम्र प्राथना गर्दछु—यो पुस्तकलाई केवल सुचनाहरूको मृत र मूल्यहीन कृति [Worthless Collection of Information] करार गरिदिनुहोस् र अरू कसैलाई पनि यसको भ्रममा नपर्न त्यही सन्देश प्रवाहित गरिदिनुहोस्। तपाईँको यात्रा भयमुक्त होस्, तपाईँको अन्तःकरण सधैँ उज्यालो रहोस्। सबैको कल्याण होस्।

यस अनुसन्धानमूलक र आध्यात्मिक यात्राको कठिन मोडहरूमा मलाई निरन्तर ऊर्जा, आँसु र प्रेरणा दिने मेरी जीवनसंगिनी तथा सुपुत्र प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। यो कृतिको शब्द-शब्द, स्पन्दन र भावना मेरी अर्धाङ्गिनी **कल्पना रिजाल** र सुपुत्र **लि घिमिरे**मा सप्रेम समर्पण गर्दछु। ॐ तत् सत्। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे। खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा।

यस संस्करणबारे

डर विज्ञान पुस्तक आणविक जड [atomic root] को गहिराइमा डुबुल्की मार्दछ। यसले डरलाई एकसाथ तीन आँखाले हेर्दछ। विज्ञानको प्रयोगात्मक आँखा [empirical eye], दर्शनको विवेकी आँखा [reflective eye], र साधनाको अनुभवजन्य आँखा [experiential eye]।

पाठकलाई सजिलो होस् भन्ने हेतुले हरेक प्राविधिक, वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक वा दार्शनिक शब्दपछि तुरुन्तै कोष्ठकभित्र त्यसको अङ्ग्रेजी पर्याय राखिएको छ। यसो गर्नुको उद्देश्य पाठकलाई अन्तर्राष्ट्रिय शब्दावली [international terminology] सँग जोड्नु र क्रियोल नेपाली [creole Nepali] माध्यमबाट पढ्दा पनि विश्वस्तरको सन्दर्भ-सामग्रीसम्म पुग्न सक्ने पुल निर्माण गर्नु हो।

◆ यो पुस्तक कसरी पढ्ने

• हरेक खण्डमा पहिले **वैज्ञानिक साक्षी** *[scientific witness]* आउँछ, शरीर र मस्तिष्कमा के हुन्छ भन्ने प्रमाणसहित।

• त्यसपछि **वैदिक साक्षी** *[Vedic witness]* आउँछ, त्यही अवस्थालाई उपनिषद्, सांख्य र पञ्चकोशको आलोकमा बुझिन्छ।

• अन्त्यमा **व्यावहारिक अनुभूति**, दैनिक जीवनका दृष्टान्त र अभ्यासले ज्ञानलाई अनुभवमा बदल्छ।

• दार्शनिक समानता *[philosophical parallel]* लाई कहीँ पनि वैज्ञानिक प्रमाण *[scientific proof]* भनी दाबी गरिएको छैन, दुवैलाई आ-आफ्नो मर्यादामा राखेर सम्मान गरि प्रस्तुत भएको छ।

प्रस्तावना

Preface

"आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कुतश्चन।"

जसले ब्रह्मको आनन्दलाई जान्दछ, ऊ कहींबाट पनि, कहिल्यै पनि डराउँदैन।

॥ तैत्तिरीय उपनिषद् २.९ ॥

तपाईँले यो पुस्तक हातमा लिनुभएको छ, यसको अर्थ तपाईँभित्र कतै एउटा जिज्ञासा हुर्किरहेको छ। सायद तपाईँ आफ्नो डरलाई बुझ्न चाहनुहुन्छ; सायद तपाईँ डरको जन्जिरबाट मुक्त हुन चाहनुहुन्छ; वा सायद तपाईँ त्यो आदिम प्रश्नको उत्तर खोज्दै हुनुहुन्छ जसले आदिम गुफादेखि आजको काँचको पर्दा *[glass screen]* सम्म समस्त मानवजातिलाई कुनै न कुनै रूपमा बाँधेर राखेको छ, "यो डर *[Fear]* वास्तवमा के हो?"

यो पुस्तक कुनै साधारण आत्म-सहायता *[Self-help]* पुस्तक होइन। आत्म-सहायताका किताबहरू प्रायः डरलाई एउटा दाग *[stain]* मानेर "यसलाई कसरी मेटाउने" भन्ने सिकाउँछन्। हामी भने फरक बाटो हिँड्छौं। हामी डरलाई मेटाउन होइन, बुझ्न चाहन्छौं, किनभने जुन कुरालाई हामी राम्ररी बुझ्दैनौं, त्यसैको हामी दास बन्छौं। यो पुस्तक एउटा यात्रा हो: वेदको गहिराइदेखि न्यूरोसाइन्सको प्रयोगशाला *[neuroscience laboratory]* सम्मको, आदिम मानवको गुफादेखि आजको डिजिटल संसारसम्मको, र डरको अन्धकारदेखि निर्भयता *[fearlessness]* को प्रकाशसम्मको यात्रा।

मानव-इतिहासमा दुईवटा शक्तिशाली परम्पराहरूले डरको रहस्य केलाउने कोसिस गरे। एउटा हो **बाहिरबाट भित्रतिर** हेर्ने परम्परा, विज्ञान *[science]*। यसले सोध्यो: "डर लाग्दा मस्तिष्कमा कुन कोषिका *[cell]* बल्छ? कुन हार्मोन *[hormone]* बग्छ? कुन विद्युतीय तरङ्ग *[electrical wave]* दौडन्छ?" अर्को हो **भित्रबाट बाहिरतिर** हेर्ने परम्परा, दर्शन र साधना *[philosophy and contemplative practice]*। यसले सोध्यो: "डराउने त्यो "म" *[the "I" that fears]* को हो? त्यो "म" साँच्चै अलग र कमजोर छ, कि यो अलगावको बोध *[sense of separation]* नै एउटा भ्रम *[illusion]* हो?" यी दुई परम्परा शताब्दीयौंसम्म एकअर्कादेखि टाढा हिँडे। यो पुस्तक तिनको संगम *[confluence]* रचना गर्ने एउटा विनम्र प्रयास हो।

यहाँ हामी डरलाई केवल एउटा नकारात्मक संवेग *[negative emotion]* मानेर हेर्ने छैनौं। हामी यसको सम्पूर्ण अनुहारलाई हेर्नेछौं, यसको आदिम शक्ति *[primal force]*, यसको रासायनिक संरचना *[chemical architecture]*, यसको सामाजिक प्रभाव, सभ्यता निर्माणमा यसको मूक योगदान, र अन्ततः यसको अतिक्रमण *[transcendence]*। किनभने डर एउटा त्रिशूलजस्तै हो: एउटा धारले यसले हाम्रो रक्षा गर्छ, अर्को धारले हामीलाई घोच्छ, र तेस्रो धारले, यदि हामीले चलाउन जान्यौं भने, यसले हामीलाई मुक्ति दिन्छ।

यस पुस्तकको केन्द्रीय दाबी सरल छ तर गहन छ: **डरलाई बुझ्नु नै डरलाई जित्नु हो।** जुन क्षण तपाईँले डरको यन्त्र-रचना *[mechanism]* देख्नुहुन्छ, कसरी एउटा बदामको आकारको सानो संरचना *[amygdala]* ले तपाईँको सचेत मन *[conscious mind]* लाई क्षणभरमै अपहरण गर्छ, र कसरी वेदले त्यही अपहरणलाई हजारौं वर्षअघि "अविद्या" *[ignorance of one's true nature]* भनी नामकरण गरिसकेको थियो, त्यो क्षण डरले तपाईँमाथि राख्ने अन्धो शासन टुट्न थाल्छ।

यो पुस्तक तपाईँलाई रातारात निर्भय बनाउने वाचा गर्दैन। त्यस्तो वाचा गर्नु बेइमानी हुनेछ। तर यसले तपाईँलाई डरको नक्सा *[map of fear]* दिन्छ, यो कहाँबाट उठ्छ, कसरी हुर्किन्छ, कसले यसलाई हतियार बनाउँछ, र कुन बाटो हिँडे यो शत्रुबाट मित्रमा, र मित्रबाट गुरुमा रूपान्तरित हुन्छ। बाँकी यात्रा तपाईँको आफ्नै हो। तर सम्झनुहोस्, जुन बाटोमा हजारौं ऋषि, दार्शनिक र वैज्ञानिक हिँडिसकेका छन्, त्यो बाटो एक्लो छैन।

विषय-सूची

Master Table of Contents

भाग १: डर दर्शनको व्यवहारिक अनुभूति

यस संस्करणबारे **5**

प्रस्तावना **6**

अध्याय १: डरको आदिम रूप र स्वभाव **11**

खण्ड १.१: डर, एउटा शाश्वत प्रश्न 11
खण्ड १.२: डरको दार्शनिक उत्पत्ति, द्वैत र पृथकता 12
खण्ड १.३: प्रकृतिको रक्षा कवच, विकासवादी दृष्टिकोण 14
खण्ड १.४: डरका विभिन्न रूपहरू, जन्मजात र अर्जित 15
खण्ड १.५: आधुनिक सङ्कट र डरको रूपान्तरण 17
खण्ड १.६: वेदको निर्भयताको आह्वान 18
खण्ड १.७: डर, सन्देशवाहक वा शत्रु? 19
खण्ड १.८: डरको सार्वभौमिकता, सबैलाई डर लाग्छ 20

अध्याय २: मस्तिष्कको रसायन र डरको न्यूरोबायोलोजी **22**

खण्ड २.१: मस्तिष्क, ब्रह्माण्डभित्रको ब्रह्माण्ड 22
खण्ड २.२: एमिग्डाला, मस्तिष्कको "अलार्म सेन्टर" 23
खण्ड २.३: हाइपोथालामस र "लड या भाग" प्रतिक्रिया 24
खण्ड २.४: कोर्टिसोल र एड्रिनालिन, डरका दुई रसायन 25
खण्ड २.५: प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स, तर्क र सन्तुलनको केन्द्र 26
खण्ड २.६: पञ्चकोश र प्राणमय कोशमा डरको कम्पन 27
खण्ड २.७: प्राणायाम, वैज्ञानिक र आध्यात्मिक समाधान 28
खण्ड २.८: न्यूरोप्लास्टिसिटी, मस्तिष्क परिवर्तन हुन सक्छ 29

अध्याय ३: डरको दोहोरो चरित्र, अमृत र विष **31**

खण्ड ३.१: एउटा सिक्काका दुई पाटा 31
खण्ड ३.२: अमृतको रूपमा डर, अनुशासन र आत्म-रक्षा 31
खण्ड ३.३: डर र प्रेरणा, "इष्टतम चिन्ता" को सिद्धान्त 32
खण्ड ३.४: विषको रूपमा डर, मनोवैज्ञानिक बन्धन 33
खण्ड ३.५: डरले सिर्जनशीलता कसरी मार्छ 34
खण्ड ३.६: "कम्फर्ट जोन" को जाल 35
खण्ड ३.७: सन्तुलनको खोजी, डरलाई मित्र बनाउने कला 36

अध्याय ४: भय र शासन, सत्ताको खेल र डरको दुरुपयोग **37**

खण्ड ४.१: सत्ताको सबैभन्दा पुरानो हतियार 37
खण्ड ४.२: "डरको खेती", कसरी भय निर्माण गरिन्छ 38
खण्ड ४.३: इतिहासमा डरको शासन, प्राचीन कालदेखि 39
खण्ड ४.४: सामूहिक मनोविज्ञान र म्यानिपुलेसन 40
खण्ड ४.५: सञ्चार माध्यम र डरको व्यापार 40
खण्ड ४.६: बजार र उपभोक्तावादमा डरको व्यापार 41
खण्ड ४.७: डरको पर्दा च्यात्ने बेला, जागरूकता नै मुक्ति 42

अध्याय ५: सभ्यताको सारथि, डरबाट जन्मिएको आधुनिक संसार **43**

खण्ड ५.१: डर, विकासको अदृश्य इन्जिन 43

खण्ड ५.२: प्रकृतिको डरबाट प्रविधिको जन्म 44
खण्ड ५.३: सामाजिक सम्झौता र कानुनको राज 44
खण्ड ५.४: धर्म, दर्शन र विज्ञानको उद्गम 45
खण्ड ५.५: आधुनिक प्रविधि, डरको उत्तर 46
खण्ड ५.६: सभ्यता, डरमाथिको विजयको स्मारक 46
अध्याय ६: निर्भयताको वैदिक मार्ग, अभय र आत्मज्ञान 48
खण्ड ६.१: "अभय", वेदको सबैभन्दा ठूलो वरदान 48
खण्ड ६.२: डरको मूल कारण, अविद्या 49
खण्ड ६.३: आत्मज्ञान, डरको अन्तिम औषधि 49
खण्ड ६.४: योगमार्ग, अभयप्राप्तिको व्यावहारिक साधना 50
खण्ड ६.५: भगवद्गीताको सन्देश, कर्मयोग र निर्भयता 51
खण्ड ६.६: ध्यानको विज्ञान, आन्तरिक शान्तिको प्रयोगशाला 51
खण्ड ६.७: मन्त्र, जप र ध्वनिको शक्ति 52
खण्ड ६.८: गुरु-शिष्य परम्परा र डरमुक्ति 52
खण्ड ६.९: निर्भयताको व्यावहारिक अभ्यास, दैनिक जीवनमा 53
अध्याय ७: संगम, विज्ञान र आध्यात्मिकताको मिलन 54
खण्ड ७.१: दुई नदीहरूको संगम 54
खण्ड ७.२: न्यूरोसाइन्स र ध्यान, प्रमाणित सम्बन्ध 54
खण्ड ७.३: एपिजेनेटिक्स र कर्मको सिद्धान्त 55
खण्ड ७.४: क्वान्टम भौतिकशास्त्र र वेदान्त 56
खण्ड ७.५: मृत्यु, अन्तिम डर र अन्तिम मुक्ति 56
खण्ड ७.६: "निर्भय मानव" को चित्रण, कसरी बाँच्ने? 57
खण्ड ७.७: अन्तिम सन्देश, डर विज्ञानको सार 57
उपसंहार 59
सन्दर्भ सूची 60
लेखक परिचय 62

भाग २: नेपाली समाजमा भय र शासनको मनोविज्ञान

परिच्छेद १: वैदिक काल, विवेक र ऋत (Cosmic Order) को शासन 64
परिच्छेद २: न्याय र धर्मको युग, कानुनी सदाचार र पापको डर 67
परिच्छेद ३: राणा शासन, भौतिक भय, देश निकाला र सामाजिक पतन 73
परिच्छेद ४: शाहकालीन निर्दलीय व्यवस्था, दैवी सिद्धान्त र 'नरक' को न्यारेटिभ 79
परिच्छेद ५: बहुदलीय प्रजातन्त्र, सुखको लोभ र असुरक्षाको द्वन्द्व 89
परिच्छेद ६: सशस्त्र द्वन्द्व काल, भौतिक आतङ्क र हिंसाको मनोविज्ञान 95
परिच्छेद ७: संसदीय विकृति, बहुमतको दम्भ र प्रतिशोधको डर 103
परिच्छेद ८: आधुनिक कर्पोरेट मोडल, ईष्ट इण्डिया कम्पनी, अज्ञात शक्ति र समाज विखण्डन 108
विशेष विश्लेषण: समकालीन शक्ति-प्रयोगका ढाँचा 118
परिच्छेद ९: 'मास हिस्टेरिया' र हिटलर प्रवृत्तिको जन्म (Social Psychology Analysis) 122
परिच्छेद १०: निष्कर्ष तथा निकास, विवेक र वैदिक चेतनाको पुनर्जागरण 128

भाग ३: विशेष ऐतिहासिक अध्ययन

भय, सम्मोहन र आसुरी सम्पद् 1344
आयाम एक: सम्मोहन-कला र वाणीको माया 1355
आयाम दुई: अपमान, भय र सामूहिक अवसादको हतियारीकरण 1377
आयाम तीन: बलिको बोको र कृत्रिम शत्रुको वास्तुकला 14040
आयाम चार: सामान्य मानिसलाई क्रूर बनाउने संयन्त्र र अन्तःकरणको ग्रहण 1433
निष्कर्ष: अन्धकारबाट प्राप्त पाठ र विवेकको दीप 1455

अध्याय १

अध्याय १: डरको आदिम रूप र स्वभाव

The Genesis and Nature of Fear
॥ ॐ ॥

"द्वितीयाद्वै भयं भवति।"

जहाँ "दोस्रो" को बोध हुन्छ, त्यहीँबाट भय जन्मन्छ।

॥ बृहदारण्यक उपनिषद् १.४.२ ॥

खण्ड १.१: डर, एउटा शाश्वत प्रश्न *Fear: An Eternal Question*

हामी प्रायः डरलाई एउटा शत्रुको रूपमा हेर्छौं, एउटा आगन्तुक पाहुना जो बिनाबोलावट हाम्रो भित्री कोठामा पस्छ र सम्पूर्ण घरलाई तहसनहस पार्छ। तर यो शत्रुलाई बुझ्नुअघि, एकपटक आफैँलाई साक्षी बनाऔं। पछिल्लो पटक तीव्र डर लाग्दा तपाईँको शरीरमा के भएको थियो, सम्झनुहोस्।

मुटुको ढुकढुकी अचानक बढ्यो, मानौं छातीभित्र कसैले ढोल पिट्न थाल्यो। हत्केला पसिनाले चिप्लो भयो। सास छोटो र छिटो भयो, घाँटी सुक्यो, पेटमा चिसो पस्यो। सायद हातखुट्टा हल्का काँपे, वा उल्टै काठजस्तै कडा भए। यी सबै एकैसाथ, तपाईँले "अब डराउँछु" भनेर निर्णय गर्नुअघि नै भइसकेका थिए। यहीँनेर पहिलो रहस्य लुकेको छ: **डर तपाईँको इच्छाको आदेश पर्खँदैन; यो तपाईँको इच्छाभन्दा पुरानो छ।**

अब एउटा असहज प्रश्न सोधौं, के यही डर *[Fear]* नभएको भए तपाईँ आज यहाँसम्म आइपुग्नुहुन्थ्यो? जुन डरलाई हामी सराप्छौं, त्यही डरले तपाईँका पुर्खाहरूलाई शिकारी जनावरबाट, विषालु फलबाट, र भीरको किनाराबाट बचाइराख्यो। तपाईँ त्यस्ता मानिसका सन्तान हुनुहुन्छ जो "समयमै डराउन जान्दथे।" यो एउटै वाक्यमा डरको पूरै विरोधाभास *[paradox]* अटाएको छ, जुन कुराले हामीलाई सताउँछ, त्यसैले हामीलाई बचाएको छ।

डर मानव-अस्तित्वको सबैभन्दा पुरानो सहयात्री हो, शब्द, आगो र भाषाभन्दा पनि पुरानो। जब पहिलो मानवले पहिलो पटक आँखा खोल्यो र यो विशाल, अपरिचित संसारलाई हेऱ्यो, उसले सबैभन्दा पहिले के अनुभव गऱ्यो होला, आश्चर्य, कि डर? सायद दुवै। किनभने आश्चर्य *[wonder]* र डर *[fear]* एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्। अपरिचित कुराले हामीलाई अचम्ममा पार्छ, र त्यही अपरिचितताले हामीलाई डराउँछ पनि। जिज्ञासा र भय, दुवै "अज्ञात" *[the unknown]* कै सन्तान हुन्।

मानव-इतिहासका प्राचीनतम ग्रन्थहरू, वेद, उपनिषद्, र मेसोपोटामियाको गिल्गामेश महाकाव्य *[Epic of Gilgamesh]*, यी सबैमा डरको चर्चा छ। गिल्गामेश मृत्युको डरले *[fear of death]* व्याकुल भएर अमरत्वको खोजीमा निस्कन्छ; उपनिषद्का ऋषिहरू भयको जडसम्म पुगेर "अभय"

[fearlessness] को घोषणा गर्छन्। यसको अर्थ के हो? यसको अर्थ हो, जबदेखि मानिसले सोच्न थाल्यो, तबदेखि नै ऊ डरको रहस्य केलाउने प्रयासमा छ। डर केवल एउटा भावना मात्र होइन; यो मानव-अनुभवका सबैभन्दा गहिरा र जटिल प्रश्नहरूमध्ये एक हो।

यहाँ हामी एउटा महत्त्वपूर्ण शब्द-भेद *[distinction]* पनि छुट्याऔं, किनभने भाषा स्पष्ट भएन भने विचार धमिलो हुन्छ। **डर वा भय *[Fear]*** भनेको कुनै ठोस, तत्काल र वर्तमान खतराप्रतिको प्रतिक्रिया हो, अगाडि सर्प देखियो, त्यो डर हो। **चिन्ता वा उद्वेग *[Anxiety]*** भनेको अनिश्चित, भविष्यमुखी र प्रायः अस्पष्ट खतराको प्रत्याशा *[anticipation]* हो, "भोलि इन्टरभ्यु बिग्रेला कि" भन्ने त्यो चिन्ता हो। **त्रास वा फोबिया *[Phobia]*** भनेको कुनै विशेष वस्तुप्रतिको अतिशयोक्त, अतार्किक डर हो, जस्तै उडानको त्रास वा उचाइको त्रास। यी तीनैको जड एउटै छ, तर तिनको स्वभाव र उपचार फरक छ। यो पुस्तकभरि हामी यी भेदलाई सम्झिरहनेछौं।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - डर इच्छाभन्दा पुरानो छ, यो निर्णय होइन, स्वचालित प्रतिक्रिया *[automatic response]* हो।
> - आश्चर्य र डर दुवै "अज्ञात" कै सन्तान हुन्; एउटै अनुभवका दुई मुहार।
> - *[Fear]* = वर्तमान खतरा · *[Anxiety]* = भविष्यको अनिश्चितता · *[Phobia]* = अतार्किक अतिशयोक्ति।

खण्ड १.२: डरको दार्शनिक उत्पत्ति, द्वैत र पृथकता *The Philosophical Origin of Fear: Duality and Separation*

"द्वितीयाद्वै भयं भवति।"

॥ बृहदारण्यक उपनिषद् १.४.२ ॥
दोस्रोबाट नै भय उत्पन्न हुन्छ।

उपनिषद्को यो चार शब्दको उद्घोष डरको सम्पूर्ण दर्शनलाई एउटै सूत्रमा बाँध्छ। यसको शाब्दिक अर्थ हो, "दोस्रोबाट नै भय उत्पन्न हुन्छ।" जहाँ "दोस्रो" *[the other/the second]* को अस्तित्व महसुस हुन्छ, जहाँ "म" र "अरू" बीचको भिन्नता वा द्वैत *[duality]* प्रकट हुन्छ, त्यहीँ डरको बीजारोपण हुन्छ। यो वाक्य सुन्दा सरल लाग्छ, तर यसको गहिराइ अथाह छ। आउनुहोस्, यसलाई एक-एक पत्र उकेलौं।

गर्भदेखि "म" सम्म, डरको पहिलो किरण

जब शिशु आमाको गर्भमा हुन्छ, उसलाई कुनै डर हुँदैन। किन? किनभने त्यहाँ "म" र "अरू" को कुनै भेद छैन। शिशु र आमा एउटै अस्तित्वका दुई नाम हुन्; न भोकको चिन्ता, न चिसोको त्रास, न भविष्यको उद्वेग। त्यहाँ पूर्ण अद्वैत *[non-duality]* छ, त्यसैले पूर्ण अभय छ। तर जन्मको क्षणमा, अचानक ऊ एउटा अलग संसारमा फ्याँकिन्छ, चारैतिर अपरिचित प्रकाश, कोलाहल, चिसो हावा, र पहिलो पटक

फोक्सोमा पस्ने बतासको पीडा। यही जीवनको पहिलो आघात हो, जन्म-आघात *[Birth Trauma]*।

मनोविश्लेषक अट्टो र्‍यांक *[Otto Rank]* ले आफ्नो पुस्तक *The Trauma of Birth* मा यही कुरा केलाएका छन्, मानव-जीवनको सबैभन्दा पहिलो र गहिरो डर जन्मकै क्षणमा अङ्कित हुन्छ, जब शिशु सुरक्षित गर्भबाट अनिश्चित संसारमा निष्कासित हुन्छ। र यही अनुभव, पृथकताको अनुभव *[experience of separation]*, जीवनभरि विभिन्न वेशमा फर्किफर्की आउँछ: विद्यालयको पहिलो दिन आमाबाट छुट्टिँदा, प्रियजनको वियोगमा, र अन्ततः मृत्युको सम्मुखमा। हरेक डरको भित्री कोर *[core]* मा त्यही आदिम पृथकता गुन्जिरहेको हुन्छ।

जब बालक हुर्कँदै जान्छ, उसमा "म", अहंकार *[Ego/Ahamkara]*, को विकास हुन्छ। ऊ संसारलाई "म" र "अरू" का दुई खेमामा बाँड्न थाल्छ: "यो मेरो खेलौना, त्यो अरूको"; "यी मेरी आमा, ती अरूकी।" यही पृथकताको बोध *[sense of separation]* नै समस्त मनोवैज्ञानिक डरहरूको जननी हो। तर्क सिधा छ: जब "म" अलग हुन्छु, तब "म" सीमित हुन्छु; जब सीमित हुन्छु, तब कमजोर हुन्छु; जब कमजोर हुन्छु, तब असुरक्षित हुन्छु; र जहाँ असुरक्षा छ, त्यहीँ डर छ। अलगावको जति गाढा बोध, डरको त्यति गहिरो जरा।

अविद्या, जरामुनिको अन्धकार

वेदान्त दर्शन *[Vedanta]* ले यस अलगावको मूल कारणलाई "अविद्या" *[Avidya/primal ignorance]* भन्छ, आफ्नो वास्तविक स्वरूपको विस्मृति। वेदान्तको दाबी क्रान्तिकारी छ: हामी वास्तवमा अनन्त, अखण्ड चेतना *[infinite, undivided consciousness]* हौं; तर अविद्याको धुम्रोले हामी आफूलाई एउटा सीमित शरीर-मनको पिँजडामा सीमित मान्छौं। यो मिथ्या तादात्म्य *[false identification]*, "म यही नाशवान् शरीर हुँ", नै माया *[Maya/illusion]* हो, र यही मायाको छायाँमा डर हुर्किन्छ। जरा नकाटी हाँगा छिँवाल्दा रूख मर्दैन; त्यसैगरी अविद्यालाई नबुझी डरका फेदहरू सुक्दैनन्।

यहाँ एउटा दैनिक दृष्टान्तले कुरा छर्लङ्ग पार्छ। कल्पना गर्नुहोस्, एउटा ठूलो समुद्रको छालले आफूलाई "म एउटा अलग, सानो, क्षणभंगुर छाल हुँ; भोलि किनारमा ठोक्किएर मेरो अन्त्य हुनेछ" भन्ठान्यो भने ऊ कति भयभीत हुनेछ! तर जुन क्षण त्यही छालले चिन्छ, "म त सिङ्गो समुद्र नै हुँ, केवल अहिले छालको रूपमा उठेको मात्र", त्यही क्षण मृत्युको त्रास घोलिन्छ। वेदान्तका अनुसार मानिसको सम्पूर्ण डर त्यही "म अलग छाल हुँ" भन्ने भ्रमको उपज हो।

> **◆ स्मरणीय बुँदा**
> • डरको जड द्वैत *[duality]* हो, "म" र "अरू" को भेदमा भय जन्मन्छ।

> - जन्म-आघात *[Birth Trauma]* जीवनको पहिलो पृथकता हो; पछिका सबै डर यसकै प्रतिध्वनि हुन्।
> - वेदान्तका अनुसार डरको अन्तिम कारण **अविद्या**, आफ्नो अखण्ड स्वरूपको विस्मृति, हो।

खण्ड १.३: प्रकृतिको रक्षा कवच, विकासवादी दृष्टिकोण *Nature's Shield: The Evolutionary Perspective*

अब दर्शनको गहिराइबाट विज्ञानको धरातलमा उत्रौं। दार्शनिकले सोध्छ "डर किन छ?"; वैज्ञानिकले सोध्छ "डर कसरी टिक्यो?" विकासवादी मनोविज्ञान *[Evolutionary Psychology]* को उत्तर स्पष्ट छ, डर टिक्यो किनभने डरले टिकाउँछ।

चार्ल्स डार्विन *[Charles Darwin]* को क्रान्तिकारी सिद्धान्त प्राकृतिक छनोट *[Natural Selection]* भन्छ, प्रकृतिमा ती जीव बाँच्छन् जो आफ्नो वातावरणसँग सबैभन्दा राम्ररी अनुकूलन *[adaptation]* गर्न सक्छन्। यहाँ "बाँच्नु" को अर्थ केवल जीवित रहनु होइन; यसको वास्तविक अर्थ हो, बाँचेर सन्तान जन्माउनु र आफ्ना जीन *[genes]* अर्को पुस्तासम्म पुऱ्याउनु। र डर यही अनुकूलनको सबैभन्दा तीक्ष्ण हतियार हो। रोचक कुरा, डार्विन आफैँले सन् १८७२ को 'The Expression of the Emotions in Man and Animals' मा डरका शारीरिक चिह्न (रौं ठाडा हुनु, आँखा फैलिनु) मानिस र पशु दुवैमा उस्तै हुने देखाएर यसको साझा विकासक्रमीय जरा औंल्याएका थिए।

लाखौं वर्षअघि हाम्रा पुर्खा अफ्रिकी घाँसे मैदान *[African Savanna]* मा बस्थे, जहाँ हरेक पल मृत्युसँगको सम्झौता थियो, सिंह, चितुवा, सर्प, विषालु कीरा, र आफ्नै जातका शत्रु। यस्तो वातावरणमा जो सबैभन्दा बढी सतर्क *[vigilant]* र सशंकित थियो, ऊ सबैभन्दा बढी सुरक्षित थियो। बहादुरी होइन, सावधानी नै जीवनको बीमा थियो।

झाडीको खस्खसाहट, एउटा अमर दृष्टान्त

कल्पना गर्नुहोस्, दुई पुर्खा जङ्गलमा हिँडिरहेका छन्। अचानक झाडीमा पात हल्लियो। पहिलोले सोच्यो, "हावा चलेको होला," र निर्धक्क अगाडि बढ्यो। दोस्रो झसंग भयो, "यो सिंह पनि हुन सक्छ," र सतर्क भएर पछि हट्यो। अब दुई सम्भावना छन्। यदि त्यो साँच्चै हावा मात्र थियो भने, दोस्रो पुर्खाले केवल अलिकति ऊर्जा र एक क्षणको अनुभूति गुमायो, कुनै ठूलो हानि भएन। तर यदि त्यो साँच्चै सिंह थियो भने, पहिलो पुर्खा सिकार भयो; दोस्रो बाँच्यो र आफ्ना जीन अर्को पुस्तामा सार्‍यो।

यहीँबाट एउटा गहन गणित निस्कन्छ, जसलाई विज्ञानमा नकारात्मक पूर्वाग्रह *[Negativity Bias]* भनिन्छ। हाम्रो मस्तिष्कले सकारात्मक सम्भावनाभन्दा नकारात्मक सम्भावनालाई धेरै बढी तौल दिन्छ। कारण विकासवादी छ:

एउटा असत्य सङ्केत *[false alarm]* को मूल्य केवल थोरै ऊर्जा हो; तर एउटा साँचो खतरालाई चुक्नुको *[missed threat]* मूल्य जीवन नै हो। प्रकृतिले हामीलाई "सयपटक व्यर्थै डराए हुन्छ, तर एकपटक पनि नचुक" भन्ने नियममा ढालेकी छ। यसैले आजपनि हामी खुशीको खबरभन्दा नराम्रो खबर बढी सम्झन्छौं; प्रशंसाभन्दा आलोचना बढी बिझाउँछ।

विकासवादी असंगति, पुरानो अलार्म, नयाँ संसार

तर यही बचाउने प्रणालीले आज हामीलाई सताउँछ, र यसको नाम हो विकासवादी असंगति *[Evolutionary Mismatch]*। हाम्रो अलार्म-प्रणाली त्यो संसारका लागि बनेको थियो जहाँ खतरा ठोस, तत्काल र क्षणिक हुन्थ्यो, सिंह आयो, भागियो, बाँचियो, टुंगियो। तर आजको खतरा अमूर्त, दीर्घकालीन र अन्तहीन छ, मासिक किस्ता, अफिसको इमेल, सामाजिक तुलना। शरीरले भने यी नयाँ खतरालाई पनि त्यही पुरानो "सिंह-संहिता" ले पढ्छ र त्यही आपत्कालीन प्रतिक्रिया छाड्छ। यही असंगति नै आधुनिक चिन्ता-महामारी *[anxiety epidemic]* को जैविक जरा हो, जसलाई हामी खण्ड १.५ मा विस्तारले हेर्नेछौं।

निष्कर्ष स्पष्ट छ: हामी ती मानिसका सन्तान हौं जो डराउन जान्दथे। डर एउटा प्राकृतिक अलार्म प्रणाली *[Natural Alarm System]* हो, जसलाई प्रकृतिले लाखौं वर्षको विकासक्रममा हाम्रो स्नायुतन्त्रमा जडान गरिदिइन्। यदि डर नहुँदो हो त मानव-जाति उहिल्यै लोप भइसक्थ्यो। समस्या डरमा छैन; समस्या यो हो कि यो पुरानो अलार्म नयाँ संसारमा गलत ठाउँमा बज्छ।

◆ **स्मरणीय बुँदा**

- डर विकासक्रमको सफल हतियार हो, यसले जीन बचाएर आजसम्म ल्यायो।
- *[Negativity Bias]*: चुकिएको खतराको मूल्य असत्य सङ्केतको मूल्यभन्दा असीम गुणा बढी छ।
- *[Evolutionary Mismatch]*: पुरानो अलार्म नयाँ, अमूर्त खतरामा गलत ठाउँमा बज्दा चिन्ता जन्मन्छ।

खण्ड १.४: डरका विभिन्न रूपहरू, जन्मजात र अर्जित *Forms of Fear: Innate and Acquired*

मनोविज्ञानले डरलाई दुई मुख्य वर्गमा बाँड्छ, जन्मजात डर *[Innate Fear]* र अर्जित डर *[Acquired/Learned Fear]*। यो भेद केवल सैद्धान्तिक कुतूहल होइन; यसमा एउटा ठूलो आशाको किरण लुकेको छ, जुन हामी यस खण्डको अन्त्यमा उघार्नेछौं।

जन्मजात डर, जीनमा लेखिएको सतर्कता

जन्मजात डर ती हुन् जो हामी जन्मँदै बोकेर आउँछौं, जसलाई सिक्नुपर्दैन। अनुसन्धानले देखाएको छ, मानव शिशुमा प्रायः दुई जन्मजात डर स्पष्ट हुन्छन्: अचानक ठूलो आवाजको डर *[fear of loud*

noises] र खस्ने वा उचाइको डर *[fear of falling]*। सन् १९६० को प्रसिद्ध "दृश्य-भीर" *[Visual Cliff]* प्रयोगमा, घस्रन थालेका शिशुहरू सिसाले ढाकिएको नक्कली भीरको किनारमा पुगेपछि रोकिन्थे, कसैले सिकाएको थिएन, तैपनि उचाइको खतरा तिनको स्नायुमा पहिल्यै कोरिएको थियो। यी डर हाम्रो जीनमा कोडित *[genetically coded]* छन्, किनभने लाखौं वर्षसम्म यिनले हाम्रा पुर्खा बचाइरहे।

अर्जित डर, अनुभवले सिकाएको पाठ

अर्जित डर ती हुन् जो हामी जीवनको अनुभवबाट सिक्छौं। बालकलाई आगोको डर हुँदैन; बरु त्यो चम्किलो लप्कातिर हात बढाउँछ। तर एकपटक आगोले पोलेपछि उसले आगोसँग डराउन सिक्छ। यसलाई सर्तबद्ध प्रतिक्रिया *[Conditioned Response]* भनिन्छ। रुसी शरीरविज्ञानी इभान पाभ्लोभ *[Ivan Pavlov]* ले देखाए, कसरी एउटा तटस्थ उत्तेजना *[neutral stimulus]* लाई पनि, बारम्बार जोडेर, एउटा स्वचालित प्रतिक्रियासँग बाँध्न सकिन्छ। घण्टीको आवाजसँग खानाको सम्बन्ध जोडिँदा कुकुरको मुखमा घण्टी सुन्नेबित्तिकै रस बग्न थाल्यो; त्यसैगरी कुनै निर्दोष सङ्केतसँग पीडाको सम्बन्ध जोडिँदा त्यो सङ्केत नै डरको ट्रिगर *[trigger]* बन्न पुग्छ।

अमेरिकी मनोवैज्ञानिक जोन बी. वाट्सन *[John B. Watson]* ले सन् १९२० मा "लिटिल अल्बर्ट" *[Little Albert]* नामक विवादास्पद प्रयोग गरे। उनले नौ महिनाको एउटा शिशुलाई सेतो मुसासँग खेल्न दिए; शिशुलाई मुसासँग कुनै डर थिएन। तर जब-जब शिशु मुसातिर हात बढाउँथ्यो, वाट्सनले पछाडिबाट फलामको डन्डीमा ठोकेर तीव्र आवाज निकाल्थे। केही पटकपछि, शिशु मुसा देख्नेबित्तिकै, आवाज नबजाए पनि, डरले चिच्याउन थाल्यो। यसरी एउटा नयाँ, अर्जित डर शून्यबाट सिर्जना भयो।

यो प्रयोग आजको मापदण्डमा अनैतिक *[unethical]* मानिन्छ, र मानिनु पनि पर्छ, कुनै पनि शिशुलाई यसरी डरको प्रयोगशाला बनाउनु अक्षम्य छ। तर यसले एउटा गम्भीर सत्य उजागर गर्‍यो: हाम्रा अधिकांश डर जन्मजात होइनन्, ती सिकिएका हुन्। र यहीँनेर आशाको किरण चम्किन्छ, **जुन कुरा सिकिएको हो, त्यो बिर्सन र पुनः सिक्न *[unlearn / relearn]* पनि सकिन्छ।** मस्तिष्कको यही पुनर्लेखन-क्षमता, जसलाई न्यूरोप्लास्टिसिटी *[Neuroplasticity]* भनिन्छ, यस पुस्तकको आशावादको वैज्ञानिक जग हो (अध्याय २)।

वैदिक मनोविज्ञानले पनि यस भेदलाई आफ्नै भाषामा चिनेको छ। योगदर्शनमा "संस्कार" *[Samskara]* भनिने अवधारणा छ, मनमा अङ्कित गहिरा छाप, जो पुनरावृत्तिले झन्-झन् गहिरो हुँदै जान्छ र स्वभाव *[pattern]* बन्छ। अर्जित डर वास्तवमा एक प्रकारको नकारात्मक संस्कार हो; र योगले सिकाउने प्रति-अभ्यास *[pratipaksha bhavana / counter-cultivation]* भनेको त्यही संस्कारमाथि नयाँ, स्वस्थ संस्कार लेख्ने प्राचीन विधि हो, जुन आज सी.बी.टी. *[Cognitive Behavioral Therapy]* ले प्रयोगशालामा दोहोर्‍याइरहेको छ।

◆ **स्मरणीय बुँदा**
- *[Innate Fear]*: ठूलो आवाज र उचाइको डर, जीनमा कोरिएको, सिक्नु नपर्ने।
- *[Acquired Fear]*: अनुभवले सिकाएको, पाभ्लोभ र लिटिल अल्बर्टले देखाएको सर्तबद्धता।
- सिकिएको डर **पुनः-सिकाइ** *[relearning]* बाट खुकुलो हुन सक्छ, यही आशाको जड हो।

खण्ड १.५: आधुनिक सङ्कट र डरको रूपान्तरण *The Modern Crisis and the Metamorphosis of Fear*

आजको युगमा हामीलाई जङ्गली जनावरको डर छैन। हामी कङ्क्रिटका सुरक्षित किल्लाभित्र बस्छौं, ढोकामा ताल्चा छ, बाहिर प्रहरी छ। तैपनि हामी डराउँछौं, पहिलेभन्दा बढी नै डराउँछौं। किन?

कारण त्यही विकासवादी असंगति हो जुन हामीले खण्ड १.३ मा भेट्यौं। हाम्रो आदिम अलार्म-प्रणाली अझै पनि त्यही लाखौं-वर्ष पुरानो तरिकाले बज्छ, तर डरका स्रोत *[sources of fear]* सम्पूर्ण रूपमा फेरिएका छन्। आज सिंह छैन, तर जागिर जाने डर छ। बाघ छैन, तर "समाजले के भन्ला" भन्ने डर छ, सामाजिक उद्वेग *[Social Anxiety]*। भोलिको अनिश्चितता *[uncertainty of the future]* को डर छ, ऋण नतिरिएला कि भन्ने डर छ, अनि सामाजिक सञ्जालमा "लाइक" नआएला वा साथीभन्दा पछि परिएला कि भन्ने डर छ, जसलाई आज छुटिजाने-त्रास *[Fear of Missing Out / FOMO]* भनिन्छ।

समस्याको जड यहीँ छ: हाम्रो मस्तिष्कले यी अमूर्त, सामाजिक र आर्थिक सङ्कटलाई पनि त्यही आदिम जङ्गली आक्रमणजत्तिकै खतरनाक ठान्छ र उही स्तरको मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक प्रतिक्रिया *[psychological and physiological response]* छाड्छ। तपाईंको जागिर गुम्ने डरमा पनि त्यही कोर्टिसोल *[Cortisol]* र एड्रिनालिन *[Adrenaline]* बग्छ जो लाखौं वर्षअघि सिंह देख्दा बग्थ्यो। तर फरक घातक छ।

क्षणिक खतरा या अन्तहीन खतरा

सिंहको खतरा क्षणिक थियो, केही मिनेटमा या त तपाईँ बाँच्नुहुन्थ्यो, या टुंगिनुहुन्थ्यो; अनि शरीर सामान्य अवस्थामा फर्किन्थ्यो। तर जागिरको डर, ऋणको डर, वा सम्बन्धको डर हप्तौं, महिनौं, कहिलेकाहीँ वर्षौंसम्म टिक्छ। शरीर लगातार "आपत्कालीन अवस्था" *[emergency mode]* मा रहन्छ, कोर्टिसोलको धारा कहिल्यै रोकिँदैन। यही निरन्तरता नै विष बन्छ, जसलाई क्रोनिक स्ट्रेस *[Chronic Stress]* भनिन्छ। जुन प्रतिक्रिया एक घण्टाका लागि जीवनरक्षक थियो, त्यही प्रतिक्रिया एक वर्षका लागि रोगकारक हुन्छ।

यही नै आधुनिक मानिसको मार्मिक विडम्बना *[irony]* हो: हामीसँग सिंहबाट बच्ने पूर्ण शारीरिक तयारी छ, तर सिंह छैन। शरीर भाग्न वा लड्न तम्तयार छ, मुटु धड्किरहेको, मांसपेशी तनिएको, रगत

उम्लिरहेको, तर भाग्ने वा लड्ने कुनै भौतिक शत्रु छैन। त्यो सम्पूर्ण ऊर्जा बाहिर निस्कने ठाउँ नपाएर शरीरभित्रै जम्मा हुन्छ र बिस्तारै हामीलाई भित्रैबाट खाँदै जान्छ, निद्रा बिथोल्दै, पाचन बिगार्दै, प्रतिरक्षा घटाउँदै, र मनलाई सधैं एउटा अदृश्य युद्धमा राख्दै।

एउटा दैनिक दृश्यले यसलाई जीवन्त पार्छ। बिहान अफिस पुग्नुअघि नै फोनमा बसको एउटा रुखो इमेल आउँछ। कुनै भौतिक खतरा छैन, न आगो, न सर्प, न सिंह। तर तपाईंको हत्केला रसाउँछ, मुटु बढ्छ, दिनभरि पेट बटारिन्छ, राति निद्रा लाग्दैन। तपाईंको शरीरले त्यो इमेललाई एउटा आक्रमण सम्झेको छ, र सिंहविरुद्धको सम्पूर्ण रासायनिक सेना उतारिसकेको छ, तर लड्ने ठाउँ छैन। यही सूक्ष्म, दैनिक, अन्तहीन "इमेल-सिंह" हरूको सामूहिक भारले नै आधुनिक मनलाई थकाउँछ।

◆ **स्मरणीय बुँदा**

- आजको डर अमूर्त र दीर्घकालीन छ; शरीरले भने त्यसलाई पुरानै "सिंह-संहिता" ले पढ्छ।
- जागिर, ऋण र सामाजिक तुलनामा पनि उही *[Cortisol]* र *[Adrenaline]* बग्छ।
- क्षणिक खतराको रसायन दीर्घकालीन बन्दा **क्रोनिक स्ट्रेस** *[Chronic Stress]* जन्मन्छ, जीवनरक्षक विष बन्छ।

खण्ड १.६: वेदको निर्भयताको आह्वान *The Vedic Call for Fearlessness*

"अभयं नः करत्यन्तरिक्षमभयं द्यावापृथिवी उभे इमे।
अभयं पश्चादभयं पुरस्तादुत्तरादधरादभयं नो अस्तु॥"

॥ अथर्ववेद १९.१५.६ ॥

माथि आकाश, तल पृथ्वी, अगाडि–पछाडि, दायाँ–बायाँ, सबै दिशाबाट हामीलाई अभय प्राप्त होस्।

वेदले हामीलाई अभय *[Abhayam]*, निर्भयता, को आह्वान गर्छ, र यो आह्वान कुनै कमजोरको प्रार्थना होइन; यो अस्तित्वको मूल स्वरमा फर्कने घोषणा हो। अथर्ववेदको माथिको मन्त्रमा ऋषि हरेक दिशाबाट, हरेक तहबाट अभय याचना गर्छन्, मानौं डर कुनै एक ढोकाबाट होइन, चारैतिरबाट पस्न सक्ने कुरा हो, र त्यसैले रक्षा पनि चारैतिरबाट चाहिन्छ।

तर यहाँ एउटा सूक्ष्म तर निर्णायक भेद छ। वैदिक अभयको अर्थ डरको पूर्ण अनुपस्थिति *[total absence of fear]* होइन, त्यो त असम्भव र अस्वस्थ दुवै हुनेछ, किनभने डर बिनाको प्राणी भीरबाट खस्छ। अभयको वास्तविक अर्थ हो, डरको स्वभावलाई पूर्णतः बुझेर त्यसमाथि गरिने अतिक्रमण *[transcendence]*। वेद डरलाई नकार्दैन; वेद डरलाई चिन्छ, र चिनेर त्यसमाथि उभिने कला सिकाउँछ। भगवद्गीता (१६.१) मा दैवी सम्पत्तिको सूची सुरु नै "अभयम्" शब्दले हुन्छ, निर्भयता सबै श्रेष्ठ गुणको जग हो भन्ने सङ्केत।

सांख्यको त्रिगुण, डरको रासायनिक सूत्र, दर्शनको भाषामा

सांख्य दर्शन *[Sankhya Philosophy]* डरको आन्तरिक यन्त्र-रचनालाई त्रिगुण *[three qualities / trigunas]* को सिद्धान्तबाट व्याख्या गर्छ। प्रकृतिका तीन मौलिक गुण छन्: सत्त्व *[Sattva, स्पष्टता, शान्ति, प्रकाश]*, रजस् *[Rajas, गति, बेचैनी, आवेग]*, र तमस् *[Tamas, जडता, अन्धकार, अज्ञान]*। सांख्यका अनुसार डर मुख्यतः रजस् र तमस् को मिश्रणबाट उम्रन्छ: जब मनमा बेचैनी (रजस्) र अज्ञान (तमस्) सँगै हुन्छन्, अर्थात् "केही खतरा छ" भन्ने आवेग छ तर "त्यो के हो" भन्ने स्पष्टता छैन, त्यहीँ डर घनीभूत हुन्छ।

रोचक कुरा, यो प्राचीन सूत्र आधुनिक न्यूरोबायोलोजीसँग आश्चर्यजनक रूपमा मेल खान्छ (यद्यपि यो समानता *[parallel]* हो, प्रमाण *[proof]* होइन)। रजस्को बेचैनीलाई अति-सक्रिय एमिग्डाला *[hyperactive amygdala]* सँग, तमस्को धमिलोपनलाई शान्त प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स *[under-active prefrontal cortex]* सँग, र सत्त्वको स्पष्टतालाई सक्रिय, सन्तुलित अग्र-मस्तिष्कसँग तुलना गर्न सकिन्छ। सांख्यको समाधान पनि सरल छ: सत्त्व बढाऊ। जब सत्त्वगुण प्रबल हुन्छ, शुद्धता, स्पष्टता, शान्ति, तब डर आफैँ विलीन हुन्छ, जसरी घाम झुल्किँदा कुहिरो हराउँछ। यो पुस्तकभरिका सम्पूर्ण अभ्यास वास्तवमा "सत्त्व-वर्धन" कै विविध विधि हुन्।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - अभय = डरको अभाव होइन, बरु डरलाई बुझेर गरिएको **अतिक्रमण** *[transcendence]*।
> - वेद डरलाई नकार्दैन; चिन्छ, र चिनेर त्यसमाथि उभिने बाटो देखाउँछ।
> - सांख्य: डर रजस्+तमस् बाट उम्रन्छ; **सत्त्व** बढाउँदा घाम लागेको कुहिरोझैँ हराउँछ।

खण्ड १.७: डर, सन्देशवाहक वा शत्रु? *Fear: Messenger or Enemy?*

यहाँसम्म आइपुग्दा एउटा कुरा छर्लङ्ग भइसक्यो, डर आफैँमा खराब होइन। यो त एउटा सन्देशवाहक *[messenger]* मात्र हो, जसले भन्छ: "यहाँ केही छ, जसमा तिमीले ध्यान दिनु आवश्यक छ।" सन्देशवाहकलाई मार्नु मूर्खता हो; उसको सन्देश सुन्नु बुद्धिमानी।

रातमा एक्लै अँध्यारो गल्लीमा हिँड्दा लाग्ने डरले भन्छ, "सतर्क रहनु, यहाँ खतरा हुन सक्छ।" परीक्षाअघिको डरले भन्छ, "अझै तयारी पुगेको छैन, गम्भीर हुनुहोस्।" कुनै ठूलो निर्णयअघिको डरले भन्छ, "परिणामबारे सोच, हतार नगर।" जब हामी यी सन्देश सुन्छौं र बुझ्छौं, डर एउटा रक्षा-कवच बन्छ। तर जब हामी सन्देश बेवास्ता गर्छौं वा सन्देशवाहककै दास बन्छौं, तब यही डर एउटा मनोवैज्ञानिक कारागार *[psychological prison]* बन्न पुग्छ।

डरसँगको हाम्रो सम्बन्ध मूलतः तीन प्रकारको हुन सक्छ, र यी तीनैलाई चिन्नु आत्म-ज्ञानको ठूलो कदम हो।

पहिलो, दमन *[Suppression]*: डरलाई दबाउनु, नदेख्नु, नसुन्नु, "मलाई त केही डर लाग्दैन" भन्ने बहादुरीको मुखौटो लगाउनु। तर दमनले डरलाई हटाउँदैन; बरु त्यसलाई अचेतन मन *[unconscious mind]* को भुइँतल्ला (तहखाना) मा थुपार्छ, जहाँबाट यो अप्रत्याशित बेला, अनिद्रा, आतंकको झट्का *[panic attack]*, वा अकारण रिसको रूपमा, विस्फोट हुन्छ। दबाइएको डर मरेको हुँदैन; लुकेको मात्र हुन्छ।

दोस्रो, समर्पण *[Surrender]*: डरको पूर्ण दास बन्नु, डरले जे भन्छ त्यही गर्नु। "उडानमा डर लाग्छ" भनेर कहिल्यै हवाईजहाज नचढ्नु, "अस्वीकृतिको डर छ" भनेर कहिल्यै प्रेम नगर्नु। यसले जीवनलाई साँघुरो कोठामा सीमित गर्छ; बाहिर विशाल संसार भए पनि, समर्पित मानिस आफ्नै डरको चार-भित्तेभित्र कैद रहन्छ।

तेस्रो, अतिक्रमण *[Transcendence]*: डरलाई न दबाउने, न त्यसको दास बन्ने; बरु त्यसलाई देख्ने, स्वीकार्ने, सन्देश ग्रहण गर्ने, र त्यसपछि सचेत निर्णयका साथ अगाडि बढ्ने। यही नै वेद र आधुनिक मनोविज्ञान, दुवैले सिकाउने परिपक्व मार्ग हो। अतिक्रमणमा डर हराउँदैन; डरको मालिक फेरिन्छ। पहिले डर सारथि थियो, तपाईँ रथमा बाँधिनुभएको घोडा; अतिक्रमणपछि तपाईँ सारथि बन्नुहुन्छ, र डर लगाम बन्छ, जसलाई कहिले तान्ने, कहिले खुकुलो छाड्ने, तपाईँ जान्नुहुन्छ।

> **◆ डरसँगका तीन सम्बन्ध**
> - **दमन** *[Suppression]*: लुकाइएको डर अचेतनमा थुप्रिन्छ, पछि विस्फोट हुन्छ।
> - **समर्पण** *[Surrender]*: डरको दास बन्दा जीवन साँघुरिन्छ।
> - **अतिक्रमण** *[Transcendence]*: देख्ने–स्वीकार्ने–सन्देश लिने–अघि बढ्ने; डरको मालिक बन्ने।

खण्ड १.८: डरको सार्वभौमिकता, सबैलाई डर लाग्छ *The Universality of Fear: Everyone Fears*

अध्यायको अन्त्यमा एउटा मुक्तिदायक सत्य: डर लाग्नु कमजोरीको सङ्केत होइन। संसारका सबैभन्दा बहादुर मानिसलाई पनि डर लाग्छ। फरक यति मात्र हो, उनीहरू डरको बाबजुद अगाडि बढ्छन्।

नेल्सन मन्डेला *[Nelson Mandela]* ले भनेका थिए, बहादुरी भनेको डर नलाग्नु होइन, बरु डरमाथि विजय पाउनु हो; बहादुर मानिस त्यो होइन जसलाई डर लाग्दैन, बरु त्यो हो जसले आफ्नो डरलाई जित्छ। यो परिभाषा क्रान्तिकारी छ, किनभने यसले "निर्भय" को अर्थ नै बदलिदिन्छ: निर्भय भनेको डरशून्य *[devoid of fear]* होइन, डर-विजयी *[victor over fear]* हो।

हाम्रो आफ्नै महाकाव्य परम्परामा यसको सर्वोच्च उदाहरण छ। कुरुक्षेत्रको युद्धभूमिमा अर्जुनजस्तो महान् योद्धालाई पनि डरले गाँज्यो, उसको शरीर काँप्यो, हातबाट गाण्डीव धनु चुहियो, मुख सुक्यो, र बोली निस्केन (भगवद्गीता १.२८–३०)। यो कुनै कायरको चित्र होइन; यो त इतिहासकै श्रेष्ठ धनुर्धरको

चित्र हो, जो डरको पूर्ण मानवीय अनुभवबाट गुज्रँदै छ। तर श्रीकृष्णले उसलाई डरबाट भाग्न सिकाएनन्; उनले डरको स्वभाव बुझाए, आत्माको अमरत्व *[immortality of the Self]* को ज्ञान दिए, र त्यही ज्ञानले अर्जुनलाई निर्भय बनायो। भगवद्गीताको सम्पूर्ण उपदेश वास्तवमा डरको अतिक्रमणको विज्ञान *[science of transcending fear]* हो, एउटा युद्धभूमिमा दिइएको, आतंकित मनका लागि रचिएको ग्रन्थ।

यस अध्यायको यात्रालाई एकसाथ हेरौं। हामी डरलाई एउटा शाश्वत प्रश्नका रूपमा भेट्यौं (१.१), त्यसको दार्शनिक जड द्वैत र अविद्यामा खोज्यौं (१.२), विकासक्रमले यसलाई किन टिकायो बुझ्यौं (१.३), जन्मजात र अर्जित रूप छुट्याायौं र पुनः-सिकाइको आशा भेट्यौं (१.४), आधुनिक संसारमा यो कसरी विषाक्त बन्छ देख्यौं (१.५), वेदको अभय-आह्वान सुन्यौं (१.६), डरसँगका तीन सम्बन्ध चिन्यौं (१.७), र अन्त्यमा यसको सार्वभौमिकता स्वीकार्यौं (१.८)। अब हामी तयार छौं, यो डर हाम्रो शरीर र मस्तिष्कभित्र ठ्याक्कै कहाँ, कसरी, कुन रसायनले रच्छ, त्यो प्रयोगशालामा पस्न। त्यो अध्याय २ को विषय हो।

॥ इति अध्याय १ समाप्तम् ॥

अध्याय २

अध्याय २: मस्तिष्कको रसायन र डरको न्यूरोबायोलोजी

The Chemistry of the Brain and the Neurobiology of Fear

॥ ॐ ॥

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।"

मन नै मानिसको बन्धन र मुक्ति, दुवैको कारण हो।

॥ ब्रह्मबिन्दु उपनिषद् २ ॥

खण्ड २.१: मस्तिष्क, ब्रह्माण्डभित्रको ब्रह्माण्ड *The Brain: A Universe Within*

अघिल्लो अध्यायमा हामीले डरको दार्शनिक र विकासवादी उत्पत्ति केलायौं। अब हामी त्यो अद्भुत ब्रह्माण्डमा प्रवेश गर्दैछौं जहाँ डरको वास्तविक नाटक मञ्चन हुन्छ, तपाईँको आफ्नै खोपडीभित्र।

तपाईँको खोपडीभित्र लगभग १.४ किलोग्रामको एउटा कोमल, गुलाबी-खैरो अङ्ग छ, जसको तौल शरीरको जम्मा दुई प्रतिशत मात्र हो, तर जसले तपाईँले खाने कुल ऊर्जाको करिब बीस प्रतिशत सोहोर्छ *[20% of the body’s energy]*। यही ऊर्जा-भोको अङ्गमा करिब ८६ अरब *[86 billion]* न्यूरोन *[neurons]*, स्नायुकोष, छन्। यो सङ्ख्या हाम्रो आकाशगङ्गामा रहेका ताराहरूको सङ्ख्याभन्दा पनि बढी हो। तपाईँको दुई कानको बीचमा एउटा सिङ्गो नक्षत्रमण्डल घुमिरहेको छ।

कोषिकीय तह, डर कहाँबाट "बल्छ"

डरलाई बुझ्न पहिले यी कोषलाई चिनौं। हरेक न्यूरोनका तीन प्रमुख अङ्ग हुन्छन्: **डेन्ड्राइट** *[dendrites]*, रूखका हाँगाजस्ता, अरू कोषबाट सन्देश थाप्ने; **सेल-बडी** *[cell body]*, कोषको केन्द्र; र **एक्सन** *[axon]*, लामो तार, जसले सन्देश अर्को कोषसम्म पुऱ्याउँछ। दुई न्यूरोन एकअर्कालाई प्रत्यक्ष छुँदैनन्; तिनका बीचमा एउटा सूक्ष्म खाडल हुन्छ, जसलाई सिन्याप्स *[synapse]* भनिन्छ। यस्ता खर्बौं सिन्याप्स मार्फत न्यूरोनहरू एउटा अकल्पनीय जटिल सञ्जाल *[neural network]* बनाउँछन्।

सन्देश एउटै कोषभित्र विद्युतीय तरङ्ग *[electrical signal]* बनेर दौडन्छ, तर सिन्याप्सको खाडल तर्न त्यो विद्युत् रसायनमा बदलिन्छ। यहाँ **न्यूरोट्रान्समिटर** *[neurotransmitters]* नामक रासायनिक दूतहरू खाडल तरेर अर्को कोषलाई सन्देश दिन्छन्। यसैले जब तपाईँलाई डर लाग्छ, त्यो केवल एउटा "भावना" मात्र होइन, त्यो विद्युत् र रसायनको एउटा शक्तिशाली आँधी हो, जुन क्षणभरमै करोडौं कोषमा एकसाथ चल्छ। भावना अमूर्त लाग्छ, तर यसको जरा पूर्णतः भौतिक छ।

पूर्वीय ऋषिहरूको एउटा सूत्र थियो, "यत्पिण्डे तत्ब्रह्माण्डे" (जे यस सानो पिण्ड-शरीरमा छ, त्यही विराट् ब्रह्माण्डमा छ)। मस्तिष्कलाई हेर्दा यो सूत्र आश्चर्यजनक रूपमा सार्थक लाग्छ: बाहिर ताराहरूको

जाल, भित्र न्यूरोनहरूको जाल; बाहिर अनन्त, भित्र अनन्त। डरलाई जित्ने यात्रा वास्तवमा यही भित्री ब्रह्माण्डको अन्वेषण हो।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> • मस्तिष्क शरीरको २% तौल, तर २०% ऊर्जा खपत गर्छ, यो अत्यन्त सक्रिय अङ्ग हो।
>
> • ~८६ अरब *[neurons]* खर्बौं *[synapses]* मार्फत जोडिएर विचार, भावना र डर रच्छन्।
>
> • डर = विद्युतीय सङ्केत + *[neurotransmitters]* को आँधी; भावना अमूर्त लागे पनि जरा भौतिक छ।

खण्ड २.२: एमिग्डाला, मस्तिष्कको "अलार्म सेन्टर" *The Amygdala: The Brain's Alarm Center*

मस्तिष्कको गहिराइमा, टेम्पोरल लोब *[temporal lobe]* भित्र, बदामको आकारका दुई साना संरचना हुन्छन्, यही हो एमिग्डाला *[amygdala]* (ग्रीक भाषामा "amygdale" को अर्थ नै बदाम)। यो मस्तिष्कको सुरक्षा-गार्ड हो, जो दिनरात, तपाईँ सुतेको बेला पनि, कहिल्यै नथाकी सतर्क रहन्छ।

एमिग्डालाको काम के हो? यसले इन्द्रियबाट आउने हरेक जानकारीलाई, दृश्य, ध्वनि, गन्ध, स्पर्श, निरन्तर स्क्यान गर्छ, र सोध्छ: "यहाँ कुनै खतरा छ कि छैन?" यो प्रक्रिया यति छिटो हुन्छ कि तपाईँको सचेत मन *[conscious mind]* ले "यो के हो" भनी सोच्नुअघि नै एमिग्डालाले निर्णय गरिसकेको हुन्छ। मानौं तपाईँको भित्र एउटा धुवाँ-सूचक यन्त्र *[smoke detector]* छ, जो सधैं भन्छ: "सयपटक व्यर्थै बज्नु ठीक छ, तर एकपटक पनि साँचो आगोमा नचुक।"

डरका दुई बाटा, LeDoux को खोज

न्यूरोसाइन्टिस्ट जोसेफ लेडक्स *[Joseph LeDoux]* ले देखाए, मस्तिष्कमा डरको सङ्केत दुई बाटोबाट यात्रा गर्छ। **छोटो बाटो** *[Low Road / thalamic pathway]*: इन्द्रियबाट आएको जानकारी सीधै थालामस *[thalamus]* हुँदै एमिग्डालामा पुग्छ। यो अत्यन्त छिटो छ (मिलिसेकेन्डमा), तर यसको विश्लेषण मोटामोटी हुन्छ, यसैले कहिलेकाहीँ हामी डोरीलाई सर्प ठान्छौं। **लामो बाटो** *[High Road / cortical pathway]*: जानकारी थालामसबाट पहिले कोर्टेक्स *[cortex]* मा गएर विस्तृत विश्लेषण भई अनि एमिग्डालामा पुग्छ। यो ढिलो छ, तर सटीक।

प्रकृतिले किन "छोटो बाटो" लाई प्राथमिकता दिइन्? किनभने जीवन-मरणको सवालमा गति सटीकताभन्दा मूल्यवान् हुन्छ। डोरीलाई सर्प ठानेर उम्किनुको मूल्य केवल एक क्षणको अनावश्यक डर हो; तर सर्पलाई डोरी ठानेर टेक्नुको मूल्य ज्यान हुन सक्छ। यही असंगत जोखिम-गणित नै एमिग्डालाको "पहिले प्रतिक्रिया, पछि प्रश्न" स्वभावको जड हो।

एउटा सूक्ष्म भेद पनि थपौं। एमिग्डाला मुख्यतः तत्काल, ठोस डर *[acute fear]* को केन्द्र हो। तर जब खतरा अस्पष्ट, दीर्घकालीन र भविष्यमुखी हुन्छ, अर्थात् चिन्ता *[anxiety]*, तब त्यसको सम्हाल्ने भार अलिक भिन्न संरचना, स्ट्रिया टर्मिनालिसको बेड-न्युक्लियस *[Bed Nucleus of the Stria Terminalis / BNST]*, ले बोक्छ। यसैले तत्काल डर र लामो चिन्ताको स्वाद फरक हुन्छ: एउटा बिजुली हो, अर्को झरी।

◆ **स्मरणीय बुँदा**

• *[Amygdala]*: बदाम-आकारको सतर्क सुरक्षा-गार्ड; सचेत मनभन्दा छिटो निर्णय गर्छ।

• छोटो बाटो *[Low Road]* = छिटो तर मोटामोटी; लामो बाटो *[High Road]* = ढिलो तर सटीक।

• तत्काल डर → एमिग्डाला; लामो, अस्पष्ट चिन्ता → *[BNST]*। बिजुली बनाम झरी।

खण्ड २.३: हाइपोथालामस र "लड या भाग" प्रतिक्रिया *The Hypothalamus and the Fight-or-Flight Response*

एमिग्डालाले खतराको घण्टी बजाउनासाथ, त्यसले हाइपोथालामस *[hypothalamus]* लाई सङ्केत पठाउँछ, मस्तिष्कको त्यो "कमाण्ड सेन्टर" जसले शरीरका विभिन्न प्रणालीलाई समन्वय गर्छ। हाइपोथालामसले तत्काल दुई मोर्चा खोल्छ: पहिलो, अनुकम्पी स्नायु प्रणाली *[Sympathetic Nervous System]* सक्रिय गरेर शरीरलाई आपत्कालीन अवस्था *[emergency mode]* मा राख्छ; दोस्रो, HPA अक्ष *[Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis]* सक्रिय गरेर स्ट्रेस-हार्मोन उत्पादनको आदेश दिन्छ।

HPA अक्ष, तीन-चरणको सन्देश-शृङ्खला

HPA अक्ष एउटा सुव्यवस्थित सन्देश-शृङ्खला हो। पहिलो, हाइपोथालामसले CRH *[Corticotropin-Releasing Hormone]* छोड्छ। यसले पिट्युटरी ग्रन्थि *[pituitary gland]*लाई उत्तेजित गर्छ, जसले ACTH *[Adrenocorticotropic Hormone]*रगतमा पठाउँछ। ACTH रगतको बाटो हुँदै मृगौलामाथिको एड्रिनल ग्रन्थि *[adrenal glands]* मा पुग्छ, र त्यहाँबाट कोर्टिसोल *[Cortisol]* बग्न थाल्छ। अझ रोचक कुरा, यही कोर्टिसोल फेरि हाइपोथालामस र पिट्युटरीमा फर्केर "अब पुग्यो" भन्ने संकेत दिन्छ। यसलाई ऋणात्मक पृष्ठपोषण *[negative feedback loop]* भनिन्छ। स्वस्थ शरीरमा यो ब्रेक राम्रोसँग काम गर्छ; क्रोनिक स्ट्रेसमा यही ब्रेक बिग्रन्छ।

शरीरको नाटकीय रूपान्तरण

यी प्रणाली सक्रिय हुनासाथ शरीरमा एउटा नाटकीय परिवर्तन आउँछ, र हरेक परिवर्तनको आफ्नै विकासवादी तर्क छ: **मुटुको धड्कन बढ्छ**, सामान्य ६०–८० बाट १२०–१५० सम्म; किनभने

मांसपेशीलाई बढी रगत (अक्सिजन र ग्लुकोज) चाहिन्छ, लड्न वा भाग्न। **श्वास तीव्र हुन्छ**, फोक्सोले बढी अक्सिजन तानोस् भनेर; यसैले डरमा हामी स्वाँ स्वाँ गर्दछौं (हाँफ्छौं)। **पाचन रोकिन्छ**, शरीरले सम्पूर्ण ऊर्जा पाचनबाट हटाएर मांसपेशीमा केन्द्रित गर्छ; यसैले डरमा पेटमा चिसो पस्छ वा "पेटमा पुतली उड्ने" *[butterflies in stomach]* अनुभव हुन्छ। **आँखाका नानी फैलिन्छन्** *[dilated pupils]*, बढी प्रकाश छिरोस्, खतरा स्पष्ट देखियोस्।

रगत मांसपेशीतिर बग्छ, हातखुट्टा तन्किन्छन्, भाग्न वा लड्न तयार; यसैले डरमा शरीर कडा हुन्छ। **रगत जम्ने क्षमता बढ्छ** *[increased blood clotting]*, चोट लागे धेरै रगत नबगोस् भनेर। **दिसा-पिसाबको इच्छा हुन्छ**, शरीरले अनावश्यक भार हटाएर हलुका हुन खोज्छ; यसैले अत्यधिक भयमा कसैको पिसाब छुट्छ। यी सबै मूर्खता होइनन्; यी लाखौं वर्षको इन्जिनियरिङका फल हुन्।

अमेरिकी शरीरविज्ञानी वाल्टर ब्रेडफोर्ड क्यानन *[Walter Bradford Cannon]* ले सन् १९१५ मा यसलाई "लड या भाग" प्रतिक्रिया *[Fight-or-Flight Response]* नाम दिए। आज वैज्ञानिकहरूले यसमा दुई थप प्रतिक्रिया जोडेका छन्: **जम्नु** *[Freeze]*, जब खतरा यति ठूलो हुन्छ कि न लड्न सकिन्छ, न भाग्न (जस्तै हिरणले बाघ देख्दा काठझैं उभिन्छ); र **समर्पण** *[Fawn]*, खतरालाई रिझाएर बच्ने प्रयास। यसैले पूरा प्रतिक्रियालाई आजकल "लड, भाग, जम, वा रिझाऊ" भनिन्छ।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - *[HPA Axis]*: हाइपोथालामस → *[CRH]* → पिट्युटरी → *[ACTH]* → एड्रिनल → *[Cortisol]*; अनि ऋणात्मक पृष्ठपोषण।
> - मुटु, श्वास, पाचन, नानी, रगत, मलमूत्र, हरेक परिवर्तनको आफ्नै विकासवादी तर्क छ।
> - चार प्रतिक्रिया: *[Fight]* · *[Flight]* · *[Freeze]* · *[Fawn]*।

खण्ड २.४: कोर्टिसोल र एड्रिनालिन, डरका दुई रसायन *Cortisol and Adrenaline: The Two Chemicals of Fear*

डरको अनुभवमा दुई हार्मोनको प्रमुख भूमिका हुन्छ, र यी दुई फरक गतिमा काम गर्छन्।

एड्रिनालिन *[Adrenaline / Epinephrine]* "तत्काल प्रतिक्रिया" को हार्मोन हो। खतरा महसुस हुनासाथ सेकेन्डमै यो रगतमा मिसिन्छ र शरीरलाई तुरुन्तै कार्यमा उतार्छ, मुटु बढाउँछ, मांसपेशीमा रगत पठाउँछ, अतिरिक्त ऊर्जा दिन्छ। यसको प्रभाव तीव्र तर छोटो हुन्छ; झट्का सकिएपछि यो चाँडै मत्थर हुन्छ।

कोर्टिसोल *[Cortisol]* भने "दीर्घकालीन स्ट्रेस" को हार्मोन हो। यो एड्रिनालिनभन्दा ढिलो सक्रिय हुन्छ, तर यसको प्रभाव लामो टिक्छ। कोर्टिसोलले रगतमा ग्लुकोज बढाउँछ (ऊर्जाका लागि), प्रतिरक्षा

प्रणाली *[immune system]* अस्थायी रूपमा दबाउँछ (ऊर्जा बचाउन), र मस्तिष्कलाई सतर्क राख्छ। छोटो समयका लागि यी सबै जीवनरक्षक हुन्।

जब औषधि विष बन्छ, क्रोनिक स्ट्रेस

समस्या तब सुरु हुन्छ जब कोर्टिसोल लामो समयसम्म उच्च रहन्छ, यही अवस्थालाई क्रोनिक स्ट्रेस *[Chronic Stress]* भनिन्छ। दीर्घकालीन उच्च कोर्टिसोलले प्रतिरक्षा कमजोर बनाउँछ (बारम्बार बिरामी), मस्तिष्कको हिप्पोक्याम्पस *[hippocampus]*, स्मृतिको केन्द्र, लाई खुम्च्याउँछ, पेटमा बोसो जम्मा गर्छ, निद्रा बिथोल्छ, र चिन्ता एवं अवसाद *[depression]* बढाउँछ। जुन रसायन एक घण्टाका लागि ढाल थियो, त्यही एक वर्षका लागि तरबार बन्छ।

न्यूरोवैज्ञानिक रबर्ट स्यापोल्स्की *[Robert Sapolsky]* ले आफ्नो पुस्तक 'Why Zebras Don't Get Ulcers' मा यो कुरा सुन्दर ढङ्गले राखेका छन्। जेब्रालाई सिंहले लखेट्दा उसको शरीरमा पनि उही स्ट्रेस-रसायन बग्छ; तर सिंह टरेपछि जेब्रा शान्तसँग घाँस चर्न फर्किन्छ, उसको स्ट्रेस सकियो। मानिस भने भिन्न छ: भौतिक सिंह नभए पनि, "भोलि के होला," "उसले के भन्यो होला," "अस्ति के भयो" भन्ने विचारमै हामी दिनभरि आफ्नै भित्री सिंह पाल्छौं। जेब्रालाई अल्सर हुँदैन; चिन्ता-चबाउने मानिसलाई हुन्छ। यही नै आधुनिक स्ट्रेसको मूल रोग हो, घटना होइन, घटनाबारेको अन्तहीन पुनर्विचार *[rumination]*।

◆ **स्मरणीय बुँदा**

- *[Adrenaline]*: तत्काल, तीव्र, छोटो, झट्काको हार्मोन।
- *[Cortisol]*: ढिलो, दीर्घ, दीर्घकालीन उच्च मात्रा नै *[Chronic Stress]* को विष।
- जेब्राको स्ट्रेस सिंहसँगै सकिन्छ; मानिसको *[rumination]* ले भित्री सिंह पाल्छ।

खण्ड २.५: प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स, तर्क र सन्तुलनको केन्द्र *The Prefrontal Cortex: The Seat of Reason and Balance*

तर त्यो सर्प साँच्चै जिउँदो थियो, कि केवल डोरी? यहाँ मस्तिष्कको अर्को महत्त्वपूर्ण भागको प्रवेश हुन्छ, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स *[Prefrontal Cortex / PFC]*, जो निधारको ठीक पछाडि रहन्छ। यो मस्तिष्कको तर्कशील, विश्लेषणात्मक र सचेत भाग हो: परिस्थितिको विश्लेषण गर्छ, भविष्यको परिणामबारे सोच्छ, भावनालाई नियमन गर्छ, र निर्णय लिन्छ।

जब एमिग्डालाले खतराको घण्टी बजाइरहेको हुन्छ, PFC ले त्यो दृश्यलाई गहिरिएर हेर्छ। "त्यो सर्प होइन, डोरी हो" भन्ने निष्कर्षमा पुगेपछि यसले एमिग्डालालाई शान्त हुने सन्देश पठाउँछ। यसलाई टप-डाउन रेगुलेसन *[Top-Down Regulation]* भनिन्छ, विवेकले आवेगमाथि राख्ने लगाम।

किन "एमिग्डाला हाइज्याक" हुन्छ

तर यहाँ एउटा विकासवादी विषमता छ। PFC मानव मस्तिष्कको सबैभन्दा नयाँ भाग हो, र व्यक्तिको जीवनमा पनि यो सबैभन्दा ढिलो, करिब पच्चीस वर्षको उमेरसम्म, परिपक्व हुन्छ। एमिग्डाला भने लाखौं वर्ष पुरानो र जन्मैदेखि पूर्ण-सशक्त हुन्छ। त्यसैले तीव्र तनावको क्षणमा, पुरानो र बलियो एमिग्डालाले नयाँ र तुलनात्मक रूपमा कमजोर PFC लाई क्षणभरमै किनारा लगाउँछ। यसैलाई डानियल गोलम्यान *[Daniel Goleman]* ले एमिग्डाला हाइज्याक *[Amygdala Hijack]* भनेका छन्।

यो कुनै अमूर्त सिद्धान्त होइन; यो हाम्रो दैनिक जीवनको यथार्थ हो। रिसको झोँकमा भनिएको त्यो कठोर वाक्य, जुन भनिसकेपछि तुरुन्तै पछुतो लाग्छ; ट्राफिकमा अचानक फुत्केको आवेश; परीक्षा-हलमा सबै जानेको कुरा क्षणभरमै बिर्सिनु, यी सबै हाइज्याकका क्षण हुन्, जहाँ एमिग्डालाले स्टेयरिङ खोसेर PFC लाई पछाडिको सिटमा धकेलिदिन्छ। रोचक कुरा, डरलाई जित्ने अधिकांश अभ्यासको एउटै लक्ष्य छ: हाइज्याकको बीचमा PFC लाई फेरि स्टेयरिङमा फर्काउनु।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - *[Prefrontal Cortex]*: विश्लेषण, नियमन, निर्णय, विवेकको आसन।
> - *[Top-Down Regulation]*: PFC ले एमिग्डालालाई "शान्त होऊ" भन्ने लगाम।
> - PFC ~२५ वर्षमा मात्र परिपक्व; तनावमा पुरानो एमिग्डालाले यसलाई *[Amygdala Hijack]* गर्छ।

खण्ड २.६: पञ्चकोश र प्राणमय कोशमा डरको कम्पन *The Five Sheaths and the Vibration of Fear in the Pranamaya Kosha*

अब यही डरलाई पूर्वीय दर्शनको चस्माले हेरौं। तैत्तिरीय उपनिषद्ले मानव-अस्तित्वलाई पाँच तह वा कोश *[Pancha Kosha / five sheaths]* मा बाँडेको छ, मानौं आत्माले पाँच खोल ओढेको छ।

१. अन्नमय कोश *[Annamaya / food sheath]*: भौतिक शरीर, हाड, मासु, रगत, अङ्ग। यो अन्न (खाना) बाट बन्छ र अन्नमै विलीन हुन्छ। **२. प्राणमय कोश** *[Pranamaya / vital-energy sheath]*: श्वासप्रश्वास र जीवनी शक्ति *[prana / life force]* को तह, जसले शरीरलाई जीवित राख्छ। **३. मनोमय कोश** *[Manomaya / mental sheath]*: विचार, संवेग, इच्छा र स्मृतिको तह। **४. विज्ञानमय कोश** *[Vijnanamaya / wisdom sheath]*: बुद्धि, विवेक र निर्णय-क्षमताको तह। **५. आनन्दमय कोश** *[Anandamaya / bliss sheath]*: सबैभन्दा सूक्ष्म तह, जहाँ शुद्ध आनन्द छ, र जसलाई जानेपछि, तैत्तिरीयकै शब्दमा, मानिस कहीँबाट पनि डराउँदैन।

डर लाग्दा त्यो केवल भौतिक शरीर (अन्नमय कोश) मा सीमित रहँदैन। यसले सबैभन्दा पहिले प्राणमय कोश *[energy body]* मा गहिरो कम्पन *[vibration]* पैदा गर्छ। तपाईँले याद गर्नुभएको होला, डर लाग्नासाथ सबैभन्दा पहिले बिथोलिने कुरा नै श्वास हो: सास छोटो, छिटो, रुन्धिएको हुन्छ। योग-विज्ञानका अनुसार श्वास प्राणको अभिव्यक्ति हो, र मन मनोमय कोशको। जब प्राण अशान्त हुन्छ, मन पनि अशान्त हुन्छ; दुई डोरीले बाँधिएका दुई पुतलीजस्तै।

प्राण वायु, प्राचीन नक्सा, आधुनिक शरीरक्रिया

योगशास्त्रले प्राणलाई पाँच "वायु" वा कार्य-धारा *[five pranic winds / vayus]* मा बाँड्छ, र आश्चर्यको कुरा, डरको शारीरिक प्रतिक्रियासँग यिनको समानान्तर *[parallel]* अचम्मलाग्दो छ। **प्राण वायु** *[Prana Vayu]*, भित्र लिने, श्वासको ग्रहण; डरमा यही तीव्र भई (स्वाँ स्वाँ) हाँफ बन्छ। **व्यान वायु** *[Vyana Vayu]*, सम्पूर्ण शरीरमा फैलिने, रक्तसञ्चारको धारा; डरमा रगत मांसपेशीतिर पन्छिनु यसैको क्षेत्र हो। **अपान वायु** *[Apana Vayu]*, तल-मुखी, मलमूत्र-विसर्जनको धारा; अत्यधिक भयमा दिसा-पिसाब छुट्नु अपानकै असन्तुलन हो। **समान** *[Samana]* पाचनको धारा, डरमा पाचन रोकिनु, र **उदान** *[Udana]* ऊर्ध्वगामी, वाणी र चेतनाको धारा, भयमा घाँटी अवरुद्ध भई बोली नफुट्नु।

ऋषिहरूले भने, प्राण नाडी *[nadis / energy channels]* मार्फत शरीरभरि बग्छ। डर लाग्दा यी नाडीमा अवरोध *[blockage]* आउँछ; परिणामतः मनोमय कोशमा विचारको हुरी चल्छ, शरीर कडा हुन्छ, श्वास रुन्धिन्छ, र मन भ्रमित हुन्छ। यो नक्सा हजारौं वर्ष पुरानो भए पनि, यसले औंल्याएको कुरा, "डरको पहिलो चिन्ह श्वासमा देखिन्छ, र श्वासलाई सम्हाल्दा मन सम्हालिन्छ, आजको स्नायुविज्ञानले पनि प्रमाणित गर्दैछ, जुन हामी अर्को खण्डमा हेर्नेछौं।

◆ स्मरणीय बुँदा

- पञ्चकोश: अन्नमय · प्राणमय · मनोमय · विज्ञानमय · आनन्दमय।
- डरको पहिलो कम्पन **प्राणमय कोश** मा, श्वासमा, देखिन्छ, अनि मन (मनोमय) तानिन्छ।
- प्राण वायुहरू (*[Prana]*·*[Vyana]*·*[Apana]*·*[Samana]*·*[Udana]*) डरका शारीरिक चिह्नसँग काव्यात्मक रूपमा मिल्छन्।

खण्ड २.७: प्राणायाम, वैज्ञानिक र आध्यात्मिक समाधान ***Pranayama: The Scientific and Spiritual Solution***

यसैले पूर्वीय ऋषिहरूले एउटा गहन सूत्र भेट्टाए: मनलाई सीधै "शान्त हो" भनेर शान्त पार्न सकिँदैन, मन बाँदरजस्तो छ, जति समात्न खोज्यो, त्यति उफ्रन्छ। तर श्वास मनको लगाम हो। त्यसैले तिनले मनलाई प्रत्यक्ष नियन्त्रण गर्नुको सट्टा प्राणायाम *[Pranayama / regulation of breath]*

मार्फत प्राणमय कोशलाई सन्तुलित गर्ने विधि सिकाए। श्वास सम्हालियो, प्राण सम्हालियो; प्राण सम्हालियो, मन सम्हालियो।

आधुनिक विज्ञानको साक्षी, भेगस नर्भ

आधुनिक विज्ञानले यसलाई कसरी व्याख्या गर्छ? जब हामी लामो, गहिरो, विशेषतः लामो निःश्वास *[extended exhale]* सहितको सास फेर्छौं, यसले भेगस नर्भ *[Vagus Nerve]* लाई उत्तेजित गर्छ। भेगस नर्भ पारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली *[Parasympathetic Nervous System]* को मुख्य नाडी हो, जसलाई "आराम र पचाउ" *[Rest and Digest]* प्रणाली भनिन्छ। यसले अनुकम्पी प्रणालीको "लड या भाग" आवेगलाई शान्त पार्छ, मानौं शरीरभित्रको आपत्कालीन स्विच अफ गर्छ। यसको एउटा मापनयोग्य सूचक हो हृदयगति-परिवर्तनशीलता *[Heart Rate Variability / HRV]*: उच्च HRV भनेको बलियो भेगस-टोन, अर्थात् तनावबाट छिटो सम्हालिने क्षमता।

हार्भर्ड र अन्य विश्वविद्यालयका अनुसन्धानले देखाएका छन्, नियमित ध्यान *[meditation]* र प्राणायामले एमिग्डालाको आकार घटाउँछ (कम प्रतिक्रियाशील बनाउँछ), प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको मोटाइ बढाउँछ (तर्क-क्षमता सुदृढ पार्छ), कोर्टिसोलको स्तर घटाउँछ, र GABA *[Gamma-Aminobutyric Acid]*, शान्तिदायक न्यूरोट्रान्समिटर, को उत्पादन बढाउँछ। यो आधुनिक न्यूरोबायोलोजी र प्राचीन योगको कति सुन्दर संगम हो! हजारौं वर्षअघि ऋषिहरूले अनुभवबाट जे जाने, आज विज्ञानले प्रयोगशालामा पुष्टि गर्दैछ।

❂ सरल अभ्यास, "लामो निःश्वास"

- सजिलो गरी बस्नुहोस्, काँध खुकुलो पार्नुहोस्। नाकबाट चार गन्तीमा सास भित्र लिनुहोस्।
- अब छ गन्ती लगाएर बिस्तारै सास बाहिर निकाल्नुहोस्, निःश्वास श्वासभन्दा लामो।
- यसलाई एकैछिन (५–१० चक्र) दोहोर्‍याउनुहोस्। लामो निःश्वासले भेगस-टोन बढाई मनलाई भूइँमा फर्काउँछ।
- यो सामान्य विश्रान्ति-अभ्यास हो; कुनै औषधि वा उपचारको विकल्प होइन।

खण्ड २.८: न्यूरोप्लास्टिसिटी, मस्तिष्क परिवर्तन हुन सक्छ *Neuroplasticity: The Brain Can Change*

यस अध्यायको सबैभन्दा आशाजनक खोज अन्त्यमा राखिएको छ, न्यूरोप्लास्टिसिटी *[Neuroplasticity]*, अर्थात् मस्तिष्कको आफ्नै संरचना र कार्य बदल्ने क्षमता। पहिले वैज्ञानिक मान्थे, वयस्क मस्तिष्क ढुङ्गाजस्तो स्थिर हुन्छ। तर आजको अनुसन्धानले प्रमाणित गरेको छ, मस्तिष्क जीवनभरि, माटोझैं, आकार लिइरहन्छ।

यसको मूल नियम स्नायुविज्ञानी डोनाल्ड हेब्ब *[Donald Hebb]* ले सुन्दर वाक्यमा राखे: "सँगै बल्ने न्यूरोन सँगै बाँधिन्छन्" *[neurons that fire together, wire together]*। जुन विचार वा प्रतिक्रिया हामी बारम्बार दोहोऱ्याउँछौं, त्यसैको बाटो मस्तिष्कमा राजमार्ग बन्दै जान्छ। डर पनि यस्तै एउटा दोहोरिएको बाटो हो, र यही नियमले भन्छ, नयाँ बाटो पनि बनाउन सकिन्छ।

यसको अर्थ के हो? यदि तपाईँको एमिग्डाला अति-सक्रिय छ र तपाईँ सधैं डराइरहनुहुन्छ भने, यो अवस्था स्थायी होइन। नियमित अभ्यास, ध्यान, प्राणायाम, कग्निटिभ बिहेभियरल थेरापी *[Cognitive Behavioral Therapy / CBT]*, वा माइन्डफुलनेस *[mindfulness]*, ले तपाईँको मस्तिष्कको संरचनालाई नै पुनर्लेखन गर्न सकिन्छ: एमिग्डालालाई शान्त, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई बलियो। जुन डर सिकिएको हो, त्यो पुनः-सिकाइबाट खुकुलो हुन्छ (अध्याय १, खण्ड १.४ सम्झनुहोस्)।

यहीँनेर विज्ञान र वेद हात मिलाउँछन्। वेदले भनेको अभय *[Abhayam / fearlessness]* केवल एउटा दार्शनिक आदर्श मात्र होइन, यो मस्तिष्कको एउटा वास्तविक, मापनयोग्य *[measurable]* अवस्था हो, जुन अभ्यासबाट क्रमशः निर्माण गर्न सकिन्छ। ऋषिले यसलाई "साधना" भने, वैज्ञानिकले "न्यूरोप्लास्टिक परिवर्तन" भन्छन्; भाषा फरक, गन्तव्य एउटै।

यस अध्यायको यात्रा यहीँ पूरा हुन्छ। हामीले मस्तिष्कको भित्री ब्रह्माण्ड (२.१) देखि एमिग्डालाको अलार्म (२.२), हाइपोथालामसको कमाण्ड र HPA अक्ष (२.३), कोर्टिसोल-एड्रिनालिनको रसायन (२.४), प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको विवेक (२.५), पञ्चकोश र प्राण वायुको दर्शन (२.६), प्राणायामको सेतु (२.७), र अन्त्यमा न्यूरोप्लास्टिसिटीको आशा (२.८) सम्मको यात्रा गऱ्यौं। अब हामी तयार छौं एउटा गहिरो प्रश्नका लागि: यही डर, जुन शरीरलाई बचाउँछ, कहिले अमृत बन्छ र कहिले विष? त्यो अध्याय ३ को विषय हो।

॥ इति अध्याय २ समाप्तम् ॥

अध्याय ३

अध्याय ३: डरको दोहोरो चरित्र, अमृत र विष

The Dual Faces of Fear: Nectar and Poison

॥ ॐ ॥

"विषमप्यमृतं क्वचित्, अमृतमपि वा विषम्।"

विष पनि कहिलेकाहीँ अमृत हुन्छ, र अमृत पनि कहिलेकाहीँ विष।

॥ आयुर्वेद-सूत्र ॥

खण्ड ३.१: एउटा सिक्काका दुई पाटा *Two Sides of the Same Coin*

हामीले डरको उत्पत्ति र मस्तिष्कमा यसको रसायन बुझ्यौं। अब एउटा गम्भीर प्रश्न उठाऔं, के डर सधैं नराम्रो हुन्छ? हामी प्रायः यसलाई एउटा नकारात्मक संवेग *[negative emotion]* मानेर छुटकारा खोज्छौं। तर सत्य यो हो, डरको चरित्र दोहोरो छ। यो जीवनका लागि अमृत पनि हो, विष पनि; भेद केवल मात्रा *[dosage]* र सन्दर्भमा छ।

आयुर्वेदको एउटा गहन सूत्र छ, "**विषमप्यमृतं क्वचित्, अमृतमपि वा विषम्।**" अर्थात् सही मात्रा र सही सन्दर्भमा विष पनि औषधि बन्छ, र गलत मात्रामा अमृत पनि विष। यही सूत्र डरमा पूर्णतः लागू हुन्छ। सही मात्रामा, सही समयमा डर अमृत हो, यसले जीवन बचाउँछ, अनुशासन सिकाउँछ, सतर्कता दिन्छ। तर अत्यधिक मात्रामा, वा दीर्घकालीन रूपमा, त्यही डर विष हो, यसले जीवन नष्ट गर्छ, सिर्जनशीलता मार्छ, मानसिक स्वास्थ्य बिगार्छ।

आधुनिक जीवविज्ञानले यही कुरालाई हर्मेसिस *[Hormesis]*नामक सिद्धान्तमा राख्छ: थोरै मात्राको तनावले शरीरलाई कमजोर होइन, बलियो बनाउँछ। खोपले *[vaccine]* शरीरमा रोगको सानो अंश हालेर प्रतिरक्षा जगाउँछ; व्यायामले मांसपेशीमा सूक्ष्म चोट पुऱ्याएर तिनलाई बलियो बनाउँछ; उपवासले कोषलाई सफा गर्ने प्रक्रिया जगाउँछ। डर पनि यस्तै हो, नाप्ने मात्रामा यो जीवनको टीका हो; मात्रा नाघेपछि रोग। यही "मात्रा-विवेक" यस अध्यायको मूल सूत्र हो।

खण्ड ३.२: अमृतको रूपमा डर, अनुशासन र आत्म-रक्षा *Fear as Nectar: Discipline and Self-Preservation*

एकछिन कल्पना गर्नुहोस्, संसारका सबै मानिसबाट अचानक डर हरायो भने के होला? पहिलो झलकमा त स्वर्गजस्तो लाग्छ। तर वास्तविकता ठीक उल्टो हुनेछ: संसार पूर्ण अराजक *[chaotic]* बन्नेछ।

सडकमा कसैले ट्राफिक-नियम मान्ने छैन, किनभने दुर्घटना वा जरिवानाको डर हुनेछैन। विद्यार्थीले परीक्षाको तयारी गर्ने छैनन्, किनभने फेल हुने डर हुनेछैन। मानिसले स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने छैनन्, किनभने रोगको डर हुनेछैन। कर्मचारी समयमै आउने छैनन्, किनभने जागिर गुम्ने डर हुनेछैन। कानुन र व्यवस्था *[law and order]* भताभुङ्ग हुनेछ, किनभने दण्डको डर हुनेछैन। डर नै त्यो अदृश्य धागो हो जसले समाजलाई अनुशासनमा उनेर राखेको छ।

न्यूरोसाइन्सको भाषामा भन्दा, डर मस्तिष्कको निरोधात्मक नियन्त्रण *[Inhibitory Control]* लाई सघाउँछ, अर्थात् अनुचित वा खतरनाक कार्यबाट हामीलाई रोक्छ। यो एउटा प्राकृतिक ब्रेक *[brake]* हो, जसले हामीलाई सीमाभित्र राख्छ। ब्रेकविनाको गाडी शक्तिशाली होइन, घातक हुन्छ; त्यसैगरी डरविनाको मानिस निर्भय होइन, आत्मघाती हुन्छ।

व्यक्तिगत तहमा हेर्दा, डर हाम्रो आत्म-रक्षा *[Self-Preservation]* को सबैभन्दा ठूलो हतियार हो। आगोले पोल्छ भन्ने डरले नै हामी आगोमा हात हाल्दैनौं। भीरबाट खसिन्छ भन्ने डरले नै किनारामा सतर्क हुन्छौं। रोग लाग्छ भन्ने डरले नै स्वच्छता र स्वस्थ खानपानको ख्याल राख्छौं। यस अर्थमा, तपाईं आज बाँचिरहनुभएको छ भने त्यसको ठूलो श्रेय तपाईंले जीवनभर सुनेको त्यही "डरको सल्लाह" लाई जान्छ।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - डर समाजको अदृश्य अनुशासन-धागो हो, *[Inhibitory Control]* को प्राकृतिक ब्रेक।
> - व्यक्तिगत तहमा डर = *[Self-Preservation]*: आगो, भीर, रोगबाट बच्ने सल्लाह।
> - *[Hormesis]*: नाप्ने मात्राको तनाव कमजोर होइन, बलियो बनाउँछ, डर जीवनको टीका।

खण्ड ३.३: डर र प्रेरणा, "इष्टतम चिन्ता" को सिद्धान्त *Fear and Motivation: The Theory of Optimal Anxiety*

मनोविज्ञानमा एउटा रोचक नियम छ, यर्क्स-डड्सन नियम *[Yerkes-Dodson Law]*। यसका अनुसार कार्यसम्पादन *[performance]* र उत्तेजना *[arousal]* बीचको सम्बन्ध उल्टो "U" आकारको हुन्छ। यसलाई तीन अवस्थामा बुझौं:

धेरै कम उत्तेजना (कुनै डर वा दबाब नहुँदा) $\rightarrow$ कम कार्यसम्पादन, आलस्य र उदासीनता।

मध्यम उत्तेजना (उचित मात्राको डर) $\rightarrow$ उत्कृष्ट कार्यसम्पादन, सतर्कता र केन्द्रित ऊर्जा।

अत्यधिक उत्तेजना (हदभन्दा बढी डर) $\rightarrow$ फेरि कम कार्यसम्पादन, भ्रम र पक्षाघात। अर्थात् डर एकदमै नहुनु र अत्यधिक हुनु, दुवै हानिकारक; बीचको "इष्टतम बिन्दु" *[optimal point]* नै सर्वोत्तम।

यही कुरालाई हङ्गेरियन-क्यानडेली वैज्ञानिक ह्यान्स सेल्ये *[Hans Selye]* ले दुई सुन्दर शब्दमा छुट्याए: **युस्ट्रेस** *[Eustress]*, सिर्जनात्मक, प्रेरक तनाव, जसले हामीलाई तिखार्छ; र **डिस्ट्रेस** *[Distress]*, विनाशकारी, थकाउने तनाव, जसले हामीलाई भाँच्छ। एउटै घटना, फरक मात्रामा, कहिले युस्ट्रेस बन्छ त कहिले डिस्ट्रेस। परीक्षाको अलिकति डरले विद्यार्थीलाई पढ्न प्रेरित गर्छ (युस्ट्रेस); त्यही डर हद नाघ्दा परीक्षा-हलमै दिमाग खाली हुन्छ (डिस्ट्रेस)।

दैनिक जीवनमा यसका उदाहरण भरिपूर्ण छन्। प्रस्तुतीकरणको हल्का डरले वक्तालाई राम्रो तयारी गर्न बाध्य बनाउँछ। प्रतिस्पर्धाको हल्का डरले खेलाडीलाई सर्वोत्तम खेल्न उत्प्रेरित गर्छ। समयसीमाको *[deadline]* हल्का दबाबले लेखकको कलम चलाउँछ। यही डरको अमृत-पक्ष हो: जब यो नाप्रे मात्रामा हुन्छ, यसले हामीलाई हाम्रै सर्वश्रेष्ठ संस्करणमा रूपान्तरित गर्छ।

◆ **स्मरणीय बुँदा**

- *[Yerkes-Dodson Law]*: कार्यसम्पादन र उत्तेजनाबीच उल्टो-U सम्बन्ध, बीचमा इष्टतम बिन्दु।
- सेल्येको भेद: *[Eustress]* (तिखार्ने तनाव) बनाम *[Distress]* (भाँच्ने तनाव)।
- नाप्रे मात्राको डर = प्रेरणा; हद नाघेको डर = पक्षाघात।

खण्ड ३.४: विषको रूपमा डर, मनोवैज्ञानिक बन्धन *Fear as Poison: The Psychological Prison*

तर जब यही प्राकृतिक डर आफ्नो मात्रा नाघेर बाहिर जान्छ, यो विष बन्छ। जब डर एउटा क्षणिक प्रतिक्रिया *[temporary response]* नभई हाम्रो स्थायी मानसिक अवस्था *[permanent mental state]* बन्छ, तब यसले जीवनलाई भित्रैबाट खिइजाउन थाल्छ। आधुनिक मनोविज्ञानले डरका यी विकृत रूपलाई विभिन्न नाम दिएको छ।

एन्जाइटी डिसअर्डर *[Anxiety Disorder]*: कुनै स्पष्ट कारणविनै निरन्तर रहने अत्यधिक चिन्ता; संसारभर करोडौं मानिस यसबाट प्रभावित छन्। **फोबिया** *[Phobia]*: कुनै विशेष वस्तु वा परिस्थितिप्रतिको अस्वाभाविक, तर्कहीन डर *[irrational fear]*, जस्तै एराक्नोफोबिया *[Arachnophobia / माकुराको डर]*, एक्रोफोबिया *[Acrophobia / उचाइको डर]*, क्लस्ट्रोफोबिया *[Claustrophobia / बन्द ठाउँको डर]*, सोसल फोबिया *[Social Phobia]*, र थानाटोफोबिया *[Thanatophobia / मृत्युको डर]*।

प्यानिक डिसअर्डर *[Panic Disorder]*: अचानक, बिनाकारण आउने तीव्र डरको लहर *[panic attack]*, जसमा मानिसलाई आफू मर्दै वा बौलाउँदै गरेको भान हुन्छ, मुटु बेतोडले धड्किन्छ, सास अठ्याउँछ, संसार घुमेजस्तो हुन्छ। **PTSD** *[Post-Traumatic Stress Disorder]*: कुनै

भयानक घटना, दुर्घटना, युद्ध, हिंसा, पछि त्यो डर बारम्बार, बिनाबोलावट, वर्तमानमा फर्केर आउने अवस्था; विगत बितेको हुन्छ, तर शरीरलाई त्यो बितेको थाहा हुँदैन।

यी सूचीहरू केवल नाम गन्नका लागि होइनन्। यिनले हामीलाई सम्झाउँछन्, डर जब मात्रा नाघ्छ, त्यो नैतिक कमजोरी होइन, एउटा वास्तविक अवस्था हो, जसको जड मस्तिष्कको रसायनमै हुन्छ (अध्याय २ सम्झनुहोस्)। र जुन कुराको जड बुझिन्छ, त्यसको उपचार पनि सम्भव हुन्छ।

> **❂ एउटा संवेदनशील टिप्पणी**
> • यी अवस्था मानसिक स्वास्थ्यका वास्तविक विषय हुन्, इच्छाशक्तिको कमी होइन।
>
> • यदि यीमध्ये कुनै तपाईँ वा आफन्तमा देखिन्छ भने, योग्य स्वास्थ्यकर्मी वा मनोविद्सँग परामर्श सहायक हुन्छ।
>
> • यो पुस्तक ज्ञान र दिशा दिन्छ; तर व्यक्तिगत उपचारको विकल्प भने पेसेवर सहायता नै हो।

खण्ड ३.५: डरले सिर्जनशीलता कसरी मार्छ *How Fear Kills Creativity*

डरको सबैभन्दा दुःखद प्रभावमध्ये एक हो, यसले मानवको सिर्जनशीलता *[creativity]* लाई सुकाउँछ। यसको यन्त्र-रचना बुझ्न सजिलो छ।

जब मानिस डरमा हुन्छ, उसको मस्तिष्क "सर्भाइभल मोड" *[survival mode]* मा जान्छ। यस अवस्थामा सम्पूर्ण ऊर्जा एउटै प्रश्नमा केन्द्रित हुन्छ, "यो तत्काल खतराबाट कसरी बच्ने?" एमिग्डाला हावी हुन्छ, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स र कल्पनाशील सञ्जाल पछि पर्छन्। नयाँ विचार सोच्ने, अनौठो सम्भावना कल्पने, वा जोखिम लिने क्षमता, जुन सबै सिर्जनाका आधार हुन्, स्वतः बन्द हुन्छन्। डराएको मन नयाँ बाटो खोज्दैन; ऊ चिनेकै दुलोमा लुक्छ।

मनोवैज्ञानिक बार्बरा फ्रेड्रिक्सन *[Barbara Fredrickson]* को "विस्तार-र-निर्माण" सिद्धान्त *[Broaden-and-Build Theory]* यसैलाई पुष्टि गर्छ: सकारात्मक, सुरक्षित भावले मनको दायरा फराकिलो पार्छ, नयाँ जोडाइ, नयाँ खेल, नयाँ सिर्जना सम्भव हुन्छ; जबकि डरले दायरालाई साँघुरो पारेर केवल "बाँच" मा खुम्च्याउँछ। सिर्जनशीलतालाई खेल्ने, सुरक्षित मन चाहिन्छ; डरले त्यही सुरक्षा खोसिदिन्छ।

यसको मूल्य दैनिक जीवनमा देखिन्छ। एउटा प्रतिभाशाली कलाकार, जोसँग संसारलाई दिने सुन्दर कृति छन्, "मेरो कला कसैले मन पराएन भने?" भन्ने डरले आफ्नो कृति बाहिर ल्याउन सक्दैन। एउटा उद्यमी *[entrepreneur]*, जोसँग क्रान्तिकारी विचार छ, "असफल भएँ भने?" भन्ने डरले त्यो विचार कार्यान्वयन गर्न सक्दैन। एउटा लेखक, जोसँग अद्भुत कथा छ, "अरूले के भन्लान्?" भन्ने डरले

त्यो कथा लेख्नै सक्दैन। संसारका असंख्य उत्कृष्ट कृति कहिल्यै जन्मिएनन्, किनभने तिनका स्रष्टा डरले किलिएका थिए।

मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो *[Abraham Maslow]* ले भनेका थिए, मानिसको सबैभन्दा ठूलो त्रासदी ऊ असफल हुनु होइन, बरु ऊ आफ्नो पूर्ण क्षमता कहिल्यै प्रस्फुटन गर्न नसक्नु हो। र त्यो क्षमता नफुल्नुको सबैभन्दा ठूलो कारण प्रायः एउटै हुन्छ, डर।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - डरमा मस्तिष्क *[survival mode]* मा जान्छ, कल्पना र जोखिम-क्षमता बन्द हुन्छ।
> - *[Broaden-and-Build]*: सुरक्षित भावले मन फराकिलो, डरले साँघुरो पार्छ।
> - मास्लो: सबैभन्दा ठूलो त्रासदी, पूर्ण क्षमता नफुल्नु; प्रायः कारण डर।

खण्ड ३.६: "कम्फर्ट जोन" को जाल *The Trap of the Comfort Zone*

डरले हामीलाई एउटा कम्फर्ट जोन *[Comfort Zone]* मा बाँधेर राख्छ, त्यो मनोवैज्ञानिक घेरा जहाँसम्म हामी सुरक्षित महसुस गर्छौं। यसभित्र सबै परिचित छ, सबै नियन्त्रणमा छ। तर यो घेराभन्दा बाहिर अनिश्चितता छ, जोखिम छ, र डर छ।

समस्या यो हो, जीवनका सबै विकास, सबै सिकाइ, सबै गहिरा अनुभव कम्फर्ट जोनभन्दा बाहिर हुन्छन्। नयाँ सीप सिक्नु, नयाँ सम्बन्ध बनाउनु, नयाँ ठाउँ जानु, नयाँ काम थाल्नु, यी सबैका लागि घेरा नाघ्नै पर्छ। तर डर कानमा फुस्फुसाउँछ, "नजाऊ, यहीँ सुरक्षित छ।" र हामी त्यही साँघुरो घेरामा बसिरहन्छौं, बाँचिरहन्छौं, तर जिउँदैनौं।

मनोवैज्ञानिकहरूले यसलाई चार वृत्तको नक्साले देखाउँछन्: भित्री कम्फर्ट जोन *[Comfort Zone]*, त्यसपछि डर जोन *[Fear Zone]*, जहाँ बहाना र आत्म-सन्देह जन्मन्छन्, त्यसपछि सिकाइ जोन *[Learning Zone]*, जहाँ नयाँ सीप र आत्मविश्वास हुर्किन्छन्, र अन्त्यमा वृद्धि जोन *[Growth Zone]*, जहाँ नयाँ लक्ष्य र अर्थ फुल्छन्। रोचक कुरा, वृद्धि जोनसम्म पुग्ने एउटै बाटो डर जोन भएरै जान्छ। डरलाई नाघ्नु भनेको डरलाई मार्नु होइन; डर भएरै हिँड्नु हो।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - कम्फर्ट जोनभित्र सुरक्षा छ, तर विकास बाहिर छ।
> - चार वृत्त: *[Comfort]* → *[Fear]* → *[Learning]* → *[Growth]*।
> - वृद्धिसम्मको एउटै बाटो डर-जोन भएरै जान्छ, डरलाई नाघ्नु = डर भएरै हिँड्नु।

खण्ड ३.७: सन्तुलनको खोजी, डरलाई मित्र बनाउने कला *Finding the Balance: The Art of Befriending Fear*

त्यसोभए समाधान के हो? समाधान डरलाई पूर्णतः नष्ट गर्नु होइन, जो न सम्भव छ, न वाञ्छनीय। समाधान डरसँगको हाम्रो सम्बन्धलाई रूपान्तरण गर्नु हो। डरलाई शत्रु होइन, एउटा सल्लाहकार *[advisor]* मान्न सिक्नुपर्छ, जसको कुरा सुनिन्छ, तौलिन्छ, तर निर्णयको बागडोर उसलाई सुम्पिँदैन।

जब कुनै नयाँ काम थाल्दा डर लाग्छ, त्यसलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्; सुन्नुहोस्। ऊ भनिरहेको हुन सक्छ, "यसमा जोखिम छ, राम्रोसँग तयारी गर।" त्यो सन्देश ग्रहण गर्नुहोस्, तयारी गर्नुहोस्, तर निर्णयको अधिकार डरलाई नदिनुहोस्। यही नै अध्याय १ मा भनिएको "अतिक्रमण" *[transcendence]* को व्यावहारिक रूप हो।

एउटा सुन्दर रूपक *[metaphor]* लिऔं, डरलाई गाडीको चालक-आसनमा बस्न दिनु हुँदैन। डरलाई पछाडिको सिटमा राख्नुपर्छ, जहाँबाट ऊ सम्भावित खतराबारे सचेत गराइरहोस्, तर स्टेयरिङ ह्विल *[steering wheel]* सधैं तपाईँकै हातमा रहोस्। डरले सल्लाह देओस्, निर्णय तपाईँले गर्नुहोस्। यही नै डरलाई विषबाट अमृतमा बदल्ने कला हो।

भगवद्गीतामा श्रीकृष्णले अर्जुनलाई भनेका छन्, "योगस्थः कुरु कर्माणि" (योगमा स्थित भएर कर्म गर)। यसको मर्म हो: भित्रबाट सन्तुलित र शान्त रहेर, बाहिरको संसारमा साहसका साथ कर्म गर। डर लागिरहोस्, तर कर्म नरोकियोस्। यो अध्यायको सम्पूर्ण सार पनि यही आयुर्वेदिक मात्रा-विवेकमा फर्किन्छ, नाप्ने मात्रामा डर अमृत, हद नाघेको डर विष; र यी दुईबीच सचेत रहेर हिँड्ने कला नै जीवनको कला हो।

"योगस्थः कुरु कर्माणि।"

॥ भगवद्गीता २.४८ ॥
योगमा (सन्तुलनमा) स्थित रहेर कर्म गर।

अध्याय ३ को यात्रा यहीँ पूरा हुन्छ। हामीले डरको अमृत-रूप (अनुशासन, आत्म-रक्षा, प्रेरणा) र विष-रूप (विकार, सिर्जना-नाश, कम्फर्ट-जोनको जाल) दुवैलाई हेऱ्यौं, र बीचको सन्तुलनको कला भेट्यौं। तर एउटा असहज सत्य बाँकी छ: यही शक्तिशाली डरलाई मानिसले मानिसमाथि हतियार पनि बनाएको छ, शासन र नियन्त्रणका लागि। त्यो अँध्यारो तर आवश्यक अध्याय ४ को विषय हो।

॥ इति अध्याय ३ समाप्तम् ॥

अध्याय ४

अध्याय ४: भय र शासन, सत्ताको खेल र डरको दुरुपयोग

Fear as a Tool of Governance and Exploitation

॥ ॐ ॥

"सत्यमेव जयते नानृतम्।"

सत्यको नै विजय हुन्छ, असत्यको होइन।

॥ मुण्डक उपनिषद् ३.१.६ ॥

> **❂ पाठकलाई एक विनम्र सूचना**
> - यो अध्याय कुनै दल, विचारधारा वा नेतालाई लक्षित गर्दैन; यसले डर-दुरुपयोगको **यन्त्र-रचना** *[mechanism]* मात्र केलाउँछ।
> - यही ढाँचा इतिहासभर बायाँ-दायाँ, धार्मिक-धर्मनिरपेक्ष, सबै किसिमका सत्तामा देखिएको छ।
> - उद्देश्य कसैलाई दोष दिनु होइन, पाठकलाई यो जालको बुनोट चिनाएर निर्भय र सचेत बनाउनु हो।

खण्ड ४.१: सत्ताको सबैभन्दा पुरानो हतियार *The Oldest Weapon of Power*

हामीले डरको व्यक्तिगत र मनोवैज्ञानिक पाटो हेर्‍यौं। अब यसको सबैभन्दा व्यापक र संवेदनशील रूप चिहाऔं, समाज र शासनमा डरको प्रयोग। इतिहासको पाना पल्टाउँदा एउटा निर्मम सत्य देखिन्छ: संसारका अधिकांश सत्ता-केन्द्र कुनै न कुनै रूपमा डरकै जगमा उभिएका छन्।

इटालियन राजनीतिक दार्शनिक निकोलो म्याकियाभेली *[Niccolò Machiavelli]* ले आफ्नो प्रसिद्ध पुस्तक "द प्रिन्स" *[The Prince]* (सन् १५३२) मा लेखे, माया पाउनु र डर लगाउनु दुवै राम्रो हो; तर यदि दुवै एकसाथ सम्भव छैन भने, माया पाउनुभन्दा डर लगाउनु शासकका लागि बढी सुरक्षित हुन्छ। यो एक वाक्यमा शासनको एउटा अँध्यारो मनोविज्ञान अटाएको छ।

किन शासकहरू डरलाई रोज्छन्? किनभने मायामा टिकेको वफादारी *[loyalty]* चञ्चल हुन्छ, माया हट्नासाथ वफादारी पनि हट्छ। तर डरमा टिकेको आज्ञाकारिता *[obedience]* टिकाउ हुन्छ, जबसम्म डर छ, तबसम्म आज्ञापालन छ। अर्का दार्शनिक थोमस हब्स *[Thomas Hobbes]* ले "लेभियाथन" *[Leviathan]* (१६५१) मा त झन् डरलाई सिङ्गो राज्यको जग नै भने: मानिस "सबैविरुद्ध सबैको युद्ध" बाट बच्न आफ्नो केही स्वतन्त्रता एउटा शक्तिशाली सत्तालाई सुम्पन्छ। यसरी डर राज्य-निर्माणको आधारशिला बन्छ।

यसको स्नायुवैज्ञानिक जग पनि छ (अध्याय २ सम्झनुहोस्)। भयको अवस्थामा प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स *[prefrontal cortex]*, तर्क र विवेकको आसन, कमजोर हुन्छ, र एमिग्डाला हावी हुन्छ। डराएको जनसमूहले सोच्दैन, प्रतिक्रिया गर्छ; प्रश्न गर्दैन, आज्ञा पर्खिन्छ। शासकका लागि यो अत्यन्त सुविधाजनक अवस्था हो।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - म्याकियाभेली: शासकका लागि माया भन्दा डर बढी टिकाउ।
> - हब्स (*[Leviathan]*): डर राज्य-निर्माणको आधारशिला।
> - भयमा *[PFC]* कमजोर हुन्छ, डराएको भीड सोच्दैन, प्रतिक्रिया गर्छ।

खण्ड ४.२: "डरको खेती", कसरी भय निर्माण गरिन्छ ***Manufactured Fear: How Fear Is Cultivated***

कुनै समाजलाई नियन्त्रणमा राख्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय के हो? मानिसलाई शारीरिक रूपमा बन्दी बनाउनु? त्यो महँगो र अस्थायी हो। भोको राख्नु? त्यसले विद्रोह ल्याउँछ। सबैभन्दा सस्तो, शक्तिशाली र दीर्घकालीन हतियार हो, मनमा डर रोप्नु। शरीरको साङ्लो टुट्छ; मनको साङ्लो पुस्तौंसम्म टिक्छ।

अमेरिकी भाषाविद् नोम चोम्स्की *[Noam Chomsky]* ले "म्यानुफ्याक्चरिङ कन्सेन्ट" *[Manufacturing Consent]* लगायत कृतिमा यही "डरको खेती" *[Manufactured Fear]* लाई विस्तारले केलाएका छन्। उनका अनुसार शक्ति-केन्द्रहरूले जनतालाई नियन्त्रणमा राख्न व्यवस्थित रूपमा डर उत्पादन गर्छन्, र यो प्रक्रिया चार चरणमा चल्छ।

चरण १, शत्रु निर्माण *[Enemy Creation]*: पहिले एउटा "शत्रु" पहिचान वा सिर्जना गरिन्छ, बाह्य (अर्को देश, धर्म, जाति) वा आन्तरिक (अपराधी, "राष्ट्रद्रोही")। **चरण २, खतराको अतिरञ्जना** *[Exaggeration of Threat]*: त्यो शत्रुबाट हुने खतरालाई वास्तविकताभन्दा कैयौं गुणा ठूलो बनाएर प्रस्तुत गरिन्छ; सञ्चार माध्यम यसमा वाहक बन्छ।

चरण ३, समाधानका रूपमा सत्ता *[Power as the Solution]*: जनतालाई भनिन्छ, "यो खतराबाट बच्ने एउटै उपाय हामी हौं; हामीलाई बढी शक्ति र नियन्त्रण दिनुहोस्, हामी तपाईँलाई सुरक्षित राख्नेछौं।" **चरण ४, स्वतन्त्रताको बलिदान** *[Sacrifice of Freedom]*: डराएका नागरिक थोरै "सुरक्षाको अनुभूति" का लागि आफ्ना स्वतन्त्रता र अधिकार खुसीखुसी सुम्पन तयार हुन्छन्। यसरी वृत्त पूरा हुन्छ: डर बेचेर स्वतन्त्रता किनिन्छ।

> ◆ **डरको खेतीका चार चरण**
> - १. शत्रु निर्माण *[Enemy Creation]* → २. खतराको अतिरञ्जना *[Exaggeration]*।

> - ३. समाधानका रूपमा सत्ता *[Power as Solution]* → ४. स्वतन्त्रताको बलिदान *[Sacrifice of Freedom]*।
> - सार: डर बेचेर, थोरै "सुरक्षा" को बदलामा जनताको स्वतन्त्रता किनिन्छ।

खण्ड ४.३: इतिहासमा डरको शासन, प्राचीन कालदेखि *The Reign of Fear in History*

यो कुनै नयाँ आविष्कार होइन। डरको शासन इतिहासजत्तिकै पुरानो छ, र यसको स्वरूप युगअनुसार फेरिँदै आएको छ।

धार्मिक डर

प्राचीन कालमा शासकहरू आफूलाई ईश्वरको प्रतिनिधि वा अवतार घोषित गर्थे। मिस्रका फारो *[Pharaohs]* आफूलाई देवताको पुत्र भन्थे; कतिपय राजाहरूले "देवांश" को उपाधि लिन्थे। राजाको विरोध ईश्वरको विरोध हो, यस्तो डर रोपिन्थ्यो। मध्ययुगीन युरोपमा शक्तिशाली धार्मिक संस्थाहरूले नर्क *[Hell]* को डर देखाएर शताब्दीयौंसम्म जनमानसलाई नियन्त्रणमा राखे; इन्क्विजिसन *[Inquisition]* का नाममा "विधर्मी" *[heretic]* भनिएका हजारौंलाई यातना दिइयो। यो सबै डरकै शासन थियो।

राजनीतिक आतङ्क

इतिहासका अनेक राजनीतिक शासनहरूले डरलाई मुख्य हतियार बनाए, फ्रान्सेली क्रान्तिपछिको "आतङ्कको शासन" *[Reign of Terror]* (१७९३–९४) मा हजारौंको शिरच्छेद, स्टालिनको सोभियत सङ्घमा लाखौंलाई गुलाग *[Gulag]* शिविर, माओको चीनमा "सांस्कृतिक क्रान्ति" *[Cultural Revolution]* का नाममा करोडौंको सन्ताप। महत्त्वपूर्ण कुरा, यी उदाहरण फरक-फरक विचारधाराका हुन्, तर यन्त्र एउटै हो: डर। यसैले यो कुनै एक पक्षको रोग होइन, सत्ताको संरचनात्मक प्रलोभन हो।

बीसौं शताब्दीमा यही ढाँचा झन् परिष्कृत भयो: कतै एउटा समुदायको डर देखाएर सिङ्गो राष्ट्रलाई नियन्त्रणमा लिइयो; शीतयुद्ध *[Cold War]* मा दुई महाशक्तिले एकअर्काको डर देखाएर आफ्नै नागरिकमाथि निगरानी बढाए। ठूला सङ्कट वा आक्रमणपछि "सुरक्षा" का नाममा नागरिक स्वतन्त्रतामा कटौती हुनु पनि यही ढाँचाको आधुनिक रूप हो। स्वरूप फेरिए, सूत्र उही रह्यो।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - धार्मिक डर (नर्क, ईश्वरको प्रतिनिधि), नियन्त्रणको प्राचीनतम रूप।
> - राजनीतिक आतङ्क विभिन्न विचारधारामा देखियो, यन्त्र एउटै: डर।
> - यो कुनै एक पक्षको रोग होइन; सत्ताको **संरचनात्मक प्रलोभन** हो।

खण्ड ४.४: सामूहिक मनोविज्ञान र म्यानिपुलेसन *Collective Psychology and Manipulation*

जब समाजमा सामूहिक डर *[collective fear]* रोपिन्छ, मानिसको तर्क-क्षमता (प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स) कमजोर हुन्छ, र ऊ आफ्नो सुरक्षाका लागि एउटा शक्तिशाली "त्राता" वा नायक *[savior]* खोज्न थाल्छ। शासकहरू ठीक यही मनोवैज्ञानिक खाडलमा आफूलाई त्राताका रूपमा उभ्याउँछन्। पहिले डर सिर्जना, अनि त्यही डरको समाधानका रूपमा आफैँको प्रस्तुति, यो एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्।

फ्रान्सेली मनोवैज्ञानिक गुस्ताभ ल बों *[Gustave Le Bon]*ले "The Crowd: A Study of the Popular Mind" (१८९५) मा देखाए, भीडमा मानिसको व्यक्तिगत तर्क घट्छ र ऊ सामूहिक भावनामा बहन्छ। डर यस्तो भावना हो जो भीडमा जङ्गलको आगोझैं फैलिन्छ; एउटा चिच्याहटले सयौँलाई दौडाउँछ, कारण कसैलाई थाहा नभए पनि।

यसलाई भावनात्मक संक्रमण *[Emotional Contagion]* भनिन्छ। एक जनाको डर वरिपरिकामा सर्छ, र यसको जैविक आधार हाम्रो मस्तिष्कका मिरर न्यूरोन *[Mirror Neurons]* हुन्, जसले हामीलाई अरूको भाव आफैँ अनुभव गर्ने क्षमता दिन्छन्। यो क्षमता सहानुभूतिको जग हो, तर यही क्षमता डर-प्रसारको माध्यम पनि बन्छ। सत्ता र प्रचारका खेलाडीहरूले यो मनोविज्ञान राम्ररी बुझ्छन्, र प्रयोग गर्छन्।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - सामूहिक डर → तर्क घट्छ → जनता "त्राता" *[savior]* खोज्छ → शासक त्यही बन्छ।
> - ल बों: भीडमा व्यक्तिगत विवेक घट्छ, सामूहिक भाव बढ्छ।
> - *[Emotional Contagion]*: *[Mirror Neurons]* मार्फत डर छिटो सर्छ, सहानुभूतिकै औजार दुरुपयोग।

खण्ड ४.५: सञ्चार माध्यम र डरको व्यापार *Media and the Business of Fear*

आधुनिक युगमा डरको खेतीमा सबैभन्दा ठूलो भूमिका सञ्चार माध्यम *[media]* को छ। "रगत बग्यो भने, त्यो प्रमुख समाचार बन्छ" *[if it bleeds, it leads]*, यो सञ्चार-जगतको अलिखित नियम हो। किन? किनभने डर र नकारात्मक समाचारले सबैभन्दा छिटो ध्यान तान्छ (अध्याय १ को नकारात्मक पूर्वाग्रह *[Negativity Bias]* सम्झनुहोस्)। र डिजिटल युगमा ध्यान *[attention]* नै मुद्रा *[currency]* हो, जति बढी डर, त्यति बढी क्लिक, त्यति बढी आम्दानी।

टेलिभिजन, अनलाइन पोर्टल र सामाजिक सञ्जालले निरन्तर डर छर्छन्, आतङ्कको, महामारीको, मन्दीको, विपत्तिको। यीमध्ये धेरै वास्तविक समस्या हुन् सक्छन्; तर प्रस्तुतिको शैलीले तिनलाई

अनुपातहीन डर *[disproportionate fear]* मा बदलिदिन्छ। एउटा दुर्लभ घटना बारम्बार देखाइँदा मस्तिष्कलाई त्यो सर्वव्यापी लाग्छ, यसलाई उपलब्धता-पूर्वाग्रह *[availability bias]* भनिन्छ।

स्वीडिश चिकित्सक र तथ्याङ्कविद् हान्स रोस्लिङ *[Hans Rosling]* ले "Factfulness" मा तथ्याङ्कसहित देखाए, संसार धेरै मामलामा सुध्रिँदै छ: गरिबी घट्दै, शिक्षा र स्वास्थ्य बढ्दै। तर सञ्चार माध्यमले मुख्यतः नकारात्मक देखाउने भएकाले, जनतालाई संसार दिनप्रतिदिन बिग्रँदै गएको भान हुन्छ। यो भ्रम निर्दोष छैन, डराएको उपभोक्ता र मतदाता बढी सजिलै नियन्त्रित हुन्छ।

◆ **स्मरणीय बुँदा**

- "*[if it bleeds, it leads]*": डरले ध्यान तान्छ, ध्यान = *[currency]*।
- *[Availability Bias]*: दुर्लभ घटना बारम्बार देखिँदा सर्वव्यापी लाग्छ।
- रोस्लिङ (*[Factfulness]*): संसार धेरै मामलामा सुध्रिँदै, तर डरले उल्टो भान दिन्छ।

खण्ड ४.६: बजार र उपभोक्तावादमा डरको व्यापार *The Business of Fear in Market and Consumerism*

डरको व्यापार राजनीतिमा मात्र सीमित छैन; आधुनिक बजार र उपभोक्तावाद *[consumerism]* पनि यसैमा टिकेको छ। विज्ञापनहरूलाई ध्यान दिएर हेर्नुहोस्, धेरैजसोले पहिले तपाईँको मनमा कुनै डर वा असुरक्षा *[insecurity]* जगाउँछन्, अनि त्यसको "औषधि" का रूपमा उत्पादन बेच्छन्।

चाउरी परेर बुढो देखिने डर → एन्टी-एजिङ क्रिम *[anti-aging cream]*। कीटाणु र रोगको डर → साबुन, स्यानिटाइजर, एयर प्युरिफायर। समाजमा पछि परिने डर *[FOMO]* → नयाँ मोडेलका फोन, महँगा लुगा र गाडी। बिरामी हुँदाको खर्चको डर → बीमा नीति *[insurance policies]*। बच्चाको भविष्यको डर → महँगा निजी विद्यालय र ट्युसन। एक्लो हुने डर → डेटिङ एप र सामाजिक सञ्जाल। हरेक असुरक्षाको आफ्नै बजार छ।

अर्थात् हामी एउटा यस्तो अर्थतन्त्रमा बाँचिरहेका छौं, जसको ठूलो हिस्सा हाम्रै डर र असुरक्षामाथि उभिएको छ। यसले सबै व्यापारलाई खराब भन्न खोजेको होइन, आवश्यकता र नवप्रवर्तन वैध छन्। तर एउटा असहज सत्य स्वीकार्नैपर्छ: यदि मानिसहरू साँच्चै निर्भय र सन्तुष्ट भइदिने हुन् भने, आजको धेरै बजार आफैँ खुम्चिनेछ। यही कारण, "सन्तोष" *[contentment]* लाई प्रायः बजारले चुपचाप निरुत्साहित गर्छ।

◆ **स्मरणीय बुँदा**

- विज्ञापनको सूत्र: पहिले *[insecurity]* जगाऊ, अनि उत्पादनलाई "औषधि" बनाऊ।
- हरेक डरको आफ्नै बजार: बुढ्यौली, रोग, *[FOMO]*, एक्लोपन।

- निर्भय, सन्तुष्ट उपभोक्ता बजारका लागि असहज, त्यसैले सन्तोष निरुत्साहित हुन्छ।

खण्ड ४.७: डरको पर्दा च्यात्ने बेला, जागरूकता नै मुक्ति *Time to Tear the Veil: Awareness Is Liberation*

यो अध्यायको सम्पूर्ण उद्देश्य निराशा फैलाउनु होइन, ठीक उल्टो। जब हामी बुझ्छौं कि हामीलाई देखाइने धेरै डर वास्तविक होइन, प्रायोजित *[manufactured]* हुन्, तब हामीमाथि शासन र शोषण गर्ने शक्तिको हतियार आफैँ भुत्ते हुन्छ। जालको बुनोट देखेपछि जालको शक्ति सकिन्छ।

यहाँनेर वेदको आवाज गुन्जिन्छ। मुण्डक उपनिषद् भन्छ, असत्यको होइन, सत्यको नै विजय हुन्छ। जब हामी सत्य देख्छौं, जब हामी छुट्याउन सक्छौं, कुन डर वास्तविक हो र कुन प्रायोजित, तब हामी स्वतन्त्र हुन्छौं। यो विवेक *[discernment]* नै सबैभन्दा ठूलो कवच हो।

"सत्यमेव जयते नानृतम्।"

॥ मुण्डक उपनिषद् ३.१.६ ॥
सत्यको नै विजय हुन्छ, असत्यको होइन।

स्वतन्त्रता भनेको केवल बाह्य, राजनीतिक अधिकार मात्र होइन; वास्तविक स्वतन्त्रता भनेको आफ्नो मनलाई यी प्रायोजित डरहरूबाट मुक्त गर्नु हो। जब एउटा नागरिक भित्रबाट निर्भय हुन्छ, उसलाई कुनै सत्ता वा बजारले सजिलै म्यानिपुलेट *[manipulate]* गर्न सक्दैन। यस अर्थमा निर्भयता नै सबैभन्दा ठूलो क्रान्ति *[revolution]* हो, बन्दुकविनाको, रक्तपातविनाको, तर सबैभन्दा गहिरो र शान्त क्रान्ति।

अध्याय ४ को यात्रा यहीँ टुङ्गिन्छ। हामीले डरलाई शासनको हतियारका रूपमा, म्याकियाभेलीदेखि मिडिया र बजारसम्म, केलायौं, र यसको एउटै मारक जवाफ भेट्यौं: सचेत विवेक। तर एउटा सन्तुलित सत्य पनि बाँकी छ, यही डर मानवजातिको सबैभन्दा ठूलो सिर्जनात्मक प्रेरणा पनि भएको छ। डरले नै सभ्यता बनायो। त्यो उज्यालो पाटो अध्याय ५ को विषय हो।

॥ इति अध्याय ४ समाप्तम् ॥

अध्याय ५

अध्याय ५: सभ्यताको सारथि, डरबाट जन्मिएको आधुनिक संसार

Fear as a Catalyst for Civilization
॥ ॐ ॥

"तमसो मा ज्योतिर्गमय।"

अँध्यारोबाट उज्यालोतर्फ लैजाऊ।

॥ बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८ ॥

खण्ड ५.१: डर, विकासको अदृश्य इन्जिन *Fear: The Invisible Engine of Progress*

अहिलेसम्म हामीले डरका नकारात्मक र शोषणकारी रूप हेर्‍यौं। तर यदि डरलाई केवल एउटा खलनायक ठान्यौं भने, त्यो मानव-इतिहासप्रतिको ठूलो अन्याय हुनेछ। अब हामी डरको त्यो उज्यालो पाटो हेरौं, जसले हामीलाई जङ्गली युगबाट आजको उन्नत सभ्यतासम्म ल्याइपुर्‍यायो।

मानव-सभ्यताको विकासको कथा वास्तवमा डर व्यवस्थापन *[Fear Management]* कै कथा हो। हाम्रा पुर्खा जङ्गलमा नाङ्गै र निहत्था थिए। तिनीसँग बाघका जस्ता नङ्ग्रा थिएनन्, हात्तीको जस्तो बल थिएन, चराको जस्तो पखेटा थिएन, माछाको जस्तो गिल *[gills]* थिएन। शारीरिक रूपमा मानिस प्रकृतिका सबैभन्दा कमजोर प्राणीमध्ये एक थियो। तर उसँग एउटा कुरा असीमित थियो, असुरक्षा, र त्यसबाट उम्रने अथाह डर।

यही डरले उसलाई सोच्न बाध्य बनायो, मस्तिष्कलाई तिखार्‍यो, र आविष्कारक बनायो। तर यहाँ एउटा गहिरो सत्य लुकेको छ: मानिस अरू प्राणीभन्दा फरक हुनुको कारण उसले "अझै नआएको खतरा" कल्पन सक्ने क्षमता हो, भविष्यको डर *[anticipatory fear]*। हिरणले सिंह देखेपछि मात्र डराउँछ; मानिस भने आउँदो हिउँदको, अर्को वर्षको अनिकालको, र आफ्नै मृत्युको कल्पना गरेर आजै तयारी गर्न सक्छ। यही "अनुपस्थित खतरालाई देख्ने आँखा" नै सम्पूर्ण योजना, भण्डारण र सभ्यताको बीज हो। डर मानव-सभ्यताको सबैभन्दा शक्तिशाली इन्जिन *[engine]* हो।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - सभ्यताको कथा = *[Fear Management]* को कथा।
> - मानिस शारीरिक रूपमा कमजोर, तर *[anticipatory fear]*, नआएको खतरा कल्पने क्षमता, मा अद्वितीय।
> - भविष्यको डरलाई देख्ने आँखा नै योजना, भण्डारण र सभ्यताको बीज हो।

खण्ड ५.२: प्रकृतिको डरबाट प्रविधिको जन्म *From the Fear of Nature to the Birth of Technology*

हरेक ठूलो आविष्कारको जरामा कुनै न कुनै डर छ। प्रविधिको इतिहास वास्तवमा डरलाई समाधानमा बदल्ने इतिहास हो।

आगोको आविष्कार: अँध्यारोको डर, चिसोको डर, र जनावरको डर, यी तीनले मिलेर मानिसलाई आगो नियन्त्रण गर्न सिकाए। आगोले अँध्यारो हटायो, चिसो भगायो, जनावर तर्सायो, र पकाएको खानाले मस्तिष्कलाई अझ ऊर्जा दियो। यो मानव-इतिहासकै पहिलो, सबैभन्दा क्रान्तिकारी आविष्कार थियो। **घर र वास्तुकला** *[architecture]*: जाडो, वर्षा र जनावरको डरले मानिसलाई पहिले गुफा खोज्न, अनि घर बनाउन सिकायो। आजका गगनचुम्बी भवन *[skyscrapers]* वास्तवमा त्यही आदिम गुफाको परिष्कृत रूप हुन्।

कृषि *[agriculture]*: "भोकै मरिन्छ कि" भन्ने डरले मानिसलाई खेती गर्न र अन्न भण्डारण गर्न सिकायो। करिब दस हजार वर्षअघिको कृषि-क्रान्ति *[Agricultural Revolution]* ले मानव-सभ्यताको दिशा नै बदलिदियो। रोचक कुरा, अन्न-भण्डार *[granary]* भनेको भविष्यको भोकको डरलाई ढुकुटीमा बदलेको मूर्त रूप हो; यो नै पहिलो "बीमा" थियो। **चिकित्सा विज्ञान** *[medical science]*: रोग र मृत्युको डरले मानिसलाई जडीबुटी खोज्न, शरीर अध्ययन गर्न, र अन्ततः आधुनिक औषधि-विज्ञान रच्न प्रेरित गर्‍यो, एन्टिबायोटिक *[antibiotics]*, भ्याक्सिन *[vaccines]*, शल्यक्रिया *[surgery]*, सबै मृत्युको डरका सन्तान हुन्।

यातायात *[transportation]*: दूरी र अलगावको डर, शत्रुबाट भाग्ने आवश्यकता, र नयाँ स्रोत खोज्ने चाहनाले पाङ्ग्रा *[wheel]* देखि जहाज, रेल, मोटर र हवाइजहाजसम्म जन्मायो। एकपटक हेर्नुहोस्, तपाईँको वरिपरिको हरेक यन्त्रले कुनै न कुनै पुरानो डरको उत्तर बोकेको छ।

◆ **डरबाट जन्मिएका आविष्कार**

- अँध्यारो/चिसो/जनावरको डर → **आगो**; जाडो/वर्षाको डर → **घर, वास्तुकला**।
- भोकको डर → **कृषि र अन्न-भण्डार** (पहिलो "बीमा")।
- रोग/मृत्युको डर → **चिकित्सा**; दूरीको डर → **यातायात**।

खण्ड ५.३: सामाजिक सम्झौता र कानुनको राज *The Social Contract and the Rule of Law*

मानिसहरू किन सँगै बस्न थाले? समाज किन बन्यो? दार्शनिक थोमस हब्स *[Thomas Hobbes]* ले "लेभियाथन" *[Leviathan]* (१६५१) मा यसको व्याख्या दिए। उनका अनुसार राज्यविहीन अवस्था *[state of nature]* मा मानव-जीवन "एकान्त, गरिब, घृणित, पाशविक र छोटो"

[solitary, poor, nasty, brutish, and short] थियो, जहाँ निरन्तर हिंसा र मृत्युको डर थियो; उनले यसलाई "सबैको सबैविरुद्ध युद्ध" *[war of all against all]* भने।

यही अन्तहीन डरबाट उम्किन मानिसहरूले एउटा सम्झौता गरे, सामाजिक सम्झौता *[Social Contract]*। उनीहरूले आफ्ना केही व्यक्तिगत स्वतन्त्रता त्यागेर एउटा केन्द्रीय सत्ता (राज्य) लाई नियम बनाउने र दण्ड दिने अधिकार सुम्पे, ताकि सबैले सुरक्षित महसुस गर्न सकून्। अध्याय ४ मा हामीले यही "स्वतन्त्रता-सुम्पने" प्रवृत्तिको अँध्यारो दुरुपयोग देख्यौं; यहाँ त्यसैको उज्यालो, रचनात्मक रूप देखिन्छ, सुरक्षाका लागि सहकार्य।

आज हामी देख्ने अदालत, प्रहरी, सेना, संविधान र कानुनको राज *[Rule of Law]*, यी सबै संस्था मानिसको सुरक्षा-चाहना र अराजकताको डरबाट जन्मिएका हुन्। यदि मानिसमा डर नहुँदो हो त, न कुनै कानुन बन्थ्यो, न राज्य-व्यवस्था। डर, यस अर्थमा, सभ्यताको पहिलो विधायक हो।

◆ **स्मरणीय बुँदा**

- हब्स: *[state of nature]* = "सबैको सबैविरुद्ध युद्ध", जहाँ निरन्तर मृत्युको डर।
- त्यही डरबाट ***[Social Contract]***, सुरक्षाका लागि केही स्वतन्त्रताको हस्तान्तरण।
- अदालत, प्रहरी, संविधान, *[Rule of Law]*, सबै डरबाट जन्मिएका रचनात्मक संस्था।

खण्ड ५.४: धर्म, दर्शन र विज्ञानको उद्गम *The Origin of Religion, Philosophy, and Science*

डरले भौतिक आविष्कार मात्र होइन, मानव-मनको बौद्धिक र आध्यात्मिक विकास पनि जन्मायो। मानिसको तीन महान् ज्ञान-परम्परा, धर्म, दर्शन र विज्ञान, तीनैको जरामा डर र आश्चर्य छन्।

धर्मको जन्म: प्राचीन मानिसले चट्याङ, भूकम्प, बाढी वा ज्वालामुखी देख्दा ऊ अतात्लियो। प्रकृतिका यी रहस्यमय, विनाशकारी शक्तिप्रतिको डर र आश्चर्यबाट धर्म *[religion]* जन्मियो। मानिसले ती शक्तिलाई देवता मानेर पुज्न थाल्यो, ताकि ती उसमाथि कृपालु होऊन्। डर र श्रद्धा यहाँ एउटै जरामा उभिन्छन्।

दर्शनको जन्म: बौद्धिक क्षमता बढ्दै जाँदा मानिसले घटनालाई बुझ्ने प्रयास गऱ्यो। विशेषतः मृत्युको डरले उसलाई जीवनको अर्थ खोज्न बाध्य बनायो: "म को हुँ? कहाँबाट आएँ? मृत्युपछि के हुन्छ? यो संसार किन छ?" यी प्रश्नले नै उपनिषद्, गीता, बुद्ध-दर्शन र विश्वका महान् दर्शनको जग बसाले। रोचक कुरा, यो पुस्तक आफैँ त्यही आदिम प्रश्नको आधुनिक निरन्तरता हो।

विज्ञानको जन्म: अज्ञानताको डर र प्रकृतिलाई बुझ्ने चाहनाले विज्ञान *[science]* जन्मायो। भूकम्प किन आउँछ, रोग किन लाग्छ, तारा किन चम्किन्छ, यी प्रश्नको खोजीबाट भौतिकशास्त्र *[physics]*, रसायनशास्त्र *[chemistry]*, जीवविज्ञान *[biology]* र खगोलशास्त्र *[astronomy]* हुर्किए।

◆ **स्मरणीय बुँदा**
- प्रकृतिको डर + आश्चर्य → **धर्म** (देवतालाई पुज्ने)।
- मृत्युको डर → **दर्शन** ("म को हुँ?", उपनिषद्, गीता, बुद्ध)।
- अज्ञानताको डर → **विज्ञान** (भौतिक, रसायन, जीव, खगोल)।

खण्ड ५.५: आधुनिक प्रविधि, डरको उत्तर *Modern Technology: The Answer to Fear*

तपाईँले आज प्रयोग गर्ने हरेक प्रविधिको पछाडि कुनै न कुनै डरको उत्तर लुकेको छ। एकपटक सूची हेरौं:

इन्टरनेट र सञ्चार प्रविधि, अलगाव र सूचना-अभावको डरको उत्तर।

बीमा *[insurance]*, भविष्यको अनिश्चितता र आर्थिक विपत्तिको डरको उत्तर।

सेना र हतियार, बाह्य आक्रमणको डरको उत्तर।

बैंकिङ प्रणाली, सम्पत्ति गुम्ने डरको उत्तर।

शिक्षा प्रणाली, अज्ञानता र गरिबीको डरको उत्तर। र

कृत्रिम बुद्धिमत्ता *[Artificial Intelligence / AI]*, मानवीय सीमा र क्षमता-अभावको डरको आधुनिकतम उत्तर।

तर यहाँ एउटा सन्तुलित चेतावनी पनि छ। डरबाट जन्मिएको हरेक उपकरण दुई-धारे हुन्छ: जुन प्रविधि सुरक्षाका लागि बनेको हो, त्यही निगरानी वा नियन्त्रणको साधन पनि बन्न सक्छ (अध्याय ४ सम्झनुहोस्)। यसैले प्रश्न प्रविधि राम्रो कि नराम्रो भन्ने होइन; प्रश्न यो हो, यसको सारथि डर हो कि विवेक। उपकरण त्यही रहन्छ; अन्तर चलाउने हातमा हुन्छ।

◆ **स्मरणीय बुँदा**
- इन्टरनेट, बीमा, सेना, बैंक, शिक्षा, *[AI]*, हरेक कुनै डरको उत्तर।
- हरेक प्रविधि दुई-धारे: सुरक्षाको साधन नै नियन्त्रणको साधन बन्न सक्छ।
- प्रश्न: सारथि **डर** हो कि **विवेक**, उपकरण उही, हात फरक।

खण्ड ५.६: सभ्यता, डरमाथिको विजयको स्मारक *Civilization: A Monument of Victory over Fear*

त्यसैले आज हामी गर्व गर्ने यो उन्नत सभ्यता डरबाट भागेर होइन, डरसँग जुधेर र त्यसलाई व्यवस्थापन गरेर निर्माण भएको हो। डरले हामीलाई समस्या देखायो; हाम्रो बुद्धिले समाधान खोज्यो। सभ्यता भनेको डरको अनुपस्थिति होइन, डरमाथि विवेकको विजयको स्मारक हो।

हामी अँध्यारोसँग डराएर आगो र बिजुली जन्मायौं; दूरीसँग डराएर पाङ्ग्रा र हवाइजहाज; रोगसँग डराएर औषधि र शल्यक्रिया; अज्ञानतासँग डराएर विद्यालय र विश्वविद्यालय; एक्लोपनसँग डराएर भाषा, कला र सञ्चार। हरेक महान् मानवीय उपलब्धिको पछाडि एउटा डर उभिएको छ, जसलाई मानिसले उत्तरमा बदल्यो।

निष्कर्षमा, डर हाम्रो सभ्यताको इन्जिन *[engine of civilization]* हो, यसले हामीलाई निरन्तर अगाडि बढ्न, नयाँ सिक्न र सुरक्षित रहन प्रेरित गर्छ। तर चुनौती स्पष्ट छ: यो इन्जिनलाई हामीले चलाउनुपर्छ, यसले हामीलाई होइन। डर हाम्रो सेवक हुनुपर्छ, मालिक होइन। जुन क्षण सेवकले मालिकको आसन ओगट्छ, त्यही क्षण अध्याय ३ को "विष" सुरु हुन्छ।

"असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय।
मृत्योर्मा अमृतं गमय॥"

॥ बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८ ॥
असत्यबाट सत्यतर्फ, अँध्यारोबाट उज्यालोतर्फ, मृत्युबाट अमृततर्फ लैजाऊ।

यो अँध्यारो केवल भौतिक अँध्यारो होइन; यो अज्ञानता, डर र असुरक्षाको अँध्यारो हो। र उज्यालो भनेको ज्ञान, साहस र आत्मविश्वासको उज्यालो हो। मानव-सभ्यताको सम्पूर्ण इतिहास यही अँध्यारोबाट उज्यालोतर्फको यात्रा हो। अध्याय ५ यहीँ पूरा हुन्छ। हामीले डरको बाह्य विजय, सभ्यता, हेर्‍यौं। तर सबैभन्दा गहिरो विजय बाहिर होइन, भित्र छ। अब हामी त्यो भित्री यात्रामा प्रवेश गर्छौं: निर्भयताको वैदिक मार्ग। त्यो अध्याय ६ को विषय हो।

॥ इति अध्याय ५ समाप्तम् ॥

अध्याय ६

अध्याय ६: निर्भयताको वैदिक मार्ग, अभय र आत्मज्ञान

The Vedic Path to Fearlessness: Abhaya and Self-Knowledge
॥ ॐ ॥

"अभयं प्रतिष्ठाम्।"

निर्भयता नै (अस्तित्वको) आधार हो।

॥ तैत्तिरीय उपनिषद् २.७ ॥

खण्ड ६.१: "अभय", वेदको सबैभन्दा ठूलो वरदान *Abhaya: The Greatest Gift of the Vedas*

हामीले डरको विज्ञान, रसायन, शोषण र सभ्यतामा यसको भूमिका बुझ्यौं। अब हामी त्यो मार्गमा प्रवेश गर्दैछौं जसले मानिसलाई डरबाट पूर्ण मुक्ति दिन्छ, वैदिक मार्ग।

सनातन दर्शनमा अभय *[Abhaya / fearlessness]* लाई सर्वोच्च आध्यात्मिक उपलब्धिमध्ये एक मानिन्छ। तर यहाँ एउटा सूक्ष्म भेद छ, जो पूरै अध्यायको मेरुदण्ड हो। **साहस** *[Courage]* भनेको डर हुँदाहुँदै पनि कार्य गर्नु हो, डर त्यहीँ रहन्छ, तर मानिस त्यसमाथि उभिन्छ। **अभय** भने डरको मूलनाशन *[eradication of the root of fear]* हो, त्यो अवस्था जहाँ डरको कारण नै सुक्छ। साहस डरसँगको युद्ध हो; अभय डरको अन्त्य। यो पुस्तकको यात्रा साहसबाट अभयतर्फको यात्रा हो।

भगवद्गीताको सोह्रौं अध्यायमा श्रीकृष्णले दैवी सम्पत्ति *[Divine Qualities]* को सूची दिँदा सबैभन्दा पहिले "अभयम्" राख्छन्।

"अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः।
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्॥"

॥ भगवद्गीता १६.१ ॥

निर्भयता, अन्तःकरणको शुद्धि, ज्ञानयोगमा स्थिति, दान, इन्द्रिय-संयम, यज्ञ, स्वाध्याय, तप र सरलता, यी दैवी सम्पत्ति हुन्।

ध्यान दिनुहोस्, कृष्णले अभयलाई सबैभन्दा पहिले राखे। किन? किनभने अभय नै अन्य सबै श्रेष्ठ गुणको जग हो। जबसम्म मानिसमा डर छ, तबसम्म ऊ सत्य बोल्न सक्दैन (परिणामको डर), दान दिन सक्दैन (अभावको डर), न्याय गर्न सक्दैन (शक्तिशालीको डर), र आत्मज्ञान पाउन सक्दैन (अज्ञातको डर)। निर्भयताविनाको सद्गुण भुइँमा टेकेको छैन; अभय नै त्यो जमिन हो जहाँ बाँकी सबै गुण उम्रन्छन्।

खण्ड ६.२: डरको मूल कारण, अविद्या *The Root Cause of Fear: Avidya*

वैदिक दर्शनले डरको जडलाई अत्यन्त गहिराइमा केलाएको छ। उपनिषद्को निष्कर्ष स्पष्ट छ, डरको मूल कारण अविद्या *[Avidya / primal ignorance]* हो, अर्थात् आफ्नो वास्तविक स्वरूपको विस्मृति। तैत्तिरीय उपनिषद् भन्छ, "अभयं प्रतिष्ठाम्" (निर्भयता नै आधार हो); र बृहदारण्यक उपनिषद् त्यसको उल्टो कारण औंल्याउँछ, "द्वितीयाद्वै भयं भवति" (द्वैतबाट नै भय जन्मन्छ)।

सरल भाषामा बुझौं। तपाईँ किन डराउनुहुन्छ? किनभने तपाईँलाई लाग्छ, "म एउटा सानो, सीमित, कमजोर प्राणी हुँ, जसलाई बाहिरका शक्तिले हानि पुऱ्याउन सक्छन्।" यही "म अलग र कमजोर छु" भन्ने बोध नै डरको जरा हो। तर यदि तपाईँले अनुभव गर्नुभयो कि तपाईँको वास्तविक स्वरूप न यो शरीर हो, न यो मन, बरु तपाईँ त्यो अनन्त, अविनाशी चेतना *[consciousness]* हुनुहुन्छ जसबाट यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्रकट भएको छ, तब तपाईँलाई कसबाट डर लाग्नेछ? समुद्रलाई छालको के डर?

◆ **स्मरणीय बुँदा**

- डरको मूल = **अविद्या:** आफ्नो अखण्ड स्वरूपको विस्मृति।
- "अभयं प्रतिष्ठाम्" (आधार) बनाम "द्वितीयाद्वै भयं भवति" (द्वैत → भय)।
- "म अलग, कमजोर छु" भन्ने बोध हट्दा, डरको कारण नै हराउँछ।

खण्ड ६.३: आत्मज्ञान, डरको अन्तिम औषधि *Self-Knowledge: The Ultimate Medicine*

वेदान्त सिकाउँछ, मानिसको वास्तविक स्वरूप आत्मा *[Atman / the Self]* हो, जो अजन्मा *[unborn]*, अमर *[immortal]*, अपरिवर्तनीय *[unchanging]*, अविनाशी *[indestructible]*, सर्वव्यापी *[all-pervading]* र आनन्दस्वरूप *[of the nature of bliss]* छ। यी विशेषण केवल काव्य होइनन्; यी डरको औषधिका घटक हुन्, किनभने डरको हरेक धार अन्ततः "म नष्ट हुन्छु" भन्ने भयमा गएर मिल्छ, र आत्मा नष्ट हुँदैन।

"नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः॥"

॥ भगवद्गीता २.२३ ॥

आत्मालाई शस्त्रले काट्न सक्दैन, आगोले जलाउन सक्दैन, पानीले भिजाउन सक्दैन, हावाले सुकाउन सक्दैन।

तर यहाँ एउटा निर्णायक भेद छ। यो ज्ञान जबसम्म केवल बौद्धिक *[intellectual]* रहन्छ, किताबमा पढेको, तर्कले मानेको, तबसम्म यसले डरलाई पूर्ण हटाउँदैन। जब यही ज्ञान अनुभवात्मक *[experiential]* बन्छ, अर्थात् जब मानिसले ध्यानमा आफ्नो त्यो अविनाशी स्वरूपलाई प्रत्यक्ष

स्वाद लिन्छ, तब डरको जरा नै सुक्छ। यसैलाई आत्मसाक्षात्कार *[Self-Realization]* वा मोक्ष *[Liberation]* भनिन्छ। पानीको बारेमा पढेर तिर्खा मेटिँदैन; पानी पिउनैपर्छ।

खण्ड ६.४: योगमार्ग, अभयप्राप्तिको व्यावहारिक साधना *The Path of Yoga: Practical Sadhana for Fearlessness*

आत्मज्ञान एकैरातमा प्राप्त हुँदैन; यसका लागि व्यवस्थित साधना *[systematic practice]* चाहिन्छ। पतञ्जलिको योगसूत्रले अष्टाङ्ग योग *[Eight Limbs of Yoga]* को क्रमिक मार्ग दिन्छ, र रोचक कुरा, हरेक अङ्गले एक-एक किसिमको डर गलाउँछ।

१. यम *[Yama / नैतिक संयम]*: अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह। यीमा स्थित हुँदा अन्तःकरण शुद्ध हुन्छ र अपराधबोधजन्य डर *[guilt-based fear]* हट्छ। **२. नियम** *[Niyama / अनुशासन]*: शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान। सन्तोषले इच्छाजन्य डर *[desire-based fear]* हटाउँछ, र ईश्वरप्रणिधान (समर्पण) ले अनिश्चितताको डर। **३. आसन** *[Asana / शारीरिक स्थिति]*: स्वस्थ, बलियो शरीरले शारीरिक असुरक्षाको डर घटाउँछ।

४. प्राणायाम *[Pranayama / श्वास-नियमन]*: भेगस नर्भ उत्तेजित गरेर अनुकम्पी प्रणाली शान्त पार्छ र एमिग्डालाको अति-सक्रियता घटाउँछ (अध्याय २)। **५. प्रत्याहार** *[Pratyahara / इन्द्रिय-निवृत्ति]*: इन्द्रियलाई बाहिरबाट भित्रतर्फ मोड्दा बाह्य उत्तेजनाप्रतिको अतिप्रतिक्रिया घट्छ। **६. धारणा** *[Dharana / एकाग्रता]*: मनलाई एकै बिन्दुमा राख्दा मनको भटकाइ *[mind wandering]* रोकिन्छ, जो चिन्ताको प्रमुख इन्धन हो।

७. ध्यान *[Dhyana / निरन्तर ध्यान]*: अखण्ड, बगिरहेको ध्यानमा मन शान्त हुन्छ र आन्तरिक शान्ति प्रकट हुन्छ। **८. समाधि** *[Samadhi / पूर्ण लीनता]*: ध्यानको चरम, जहाँ ध्याता, ध्येय र ध्यान, तीनै एक हुन्छन्; यहीँ आत्मसाक्षात्कार हुन्छ र डरको पूर्ण नाश। अष्टाङ्ग योग यसरी बाहिरी नैतिकताबाट सुरु भई भित्री लीनतासम्म पुग्ने एउटा सिँढी हो, तल्लो खुड्किलामा टेकेर मात्र माथिल्लोमा उक्लन सकिन्छ।

> **◆ अष्टाङ्ग योग, डर गलाउने आठ अङ्ग**
> - यम·नियम → अपराधबोध, इच्छा र अनिश्चितताको डर।
> - आसन·प्राणायाम·प्रत्याहार → शारीरिक असुरक्षा र अतिप्रतिक्रिया।
> - धारणा·ध्यान·समाधि → मनको भटकाइदेखि आत्मसाक्षात्कारसम्म।

खण्ड ६.५: भगवद्गीताको सन्देश, कर्मयोग र निर्भयता *The Message of the Gita: Karma Yoga and Fearlessness*

भगवद्गीता आफैँमा एउटा डरको कथा हो। अर्जुन, महान् योद्धा, कुरुक्षेत्रको रणभूमिमा डरले गाँजिएर हतियार बिसाउन तयार हुन्छ। उसको डर बहुआयामिक छ: आफन्तको हत्याको डर, पापको डर, परिणामको डर, अनिश्चितताको डर, र कर्तव्य–भावनाबीचको द्वन्द्वको डर। कृष्णले उसलाई भाग्न होइन, बुझ्न सिकाउँछन्, तीन मार्गबाट।

ज्ञानयोग *[Jnana Yoga]*: आत्मा अमर, शरीर नश्वर, यो ज्ञानले मृत्युको डर हटाउँछ। **कर्मयोग** *[Karma Yoga]*: फलको आसक्ति नराखी कर्तव्य गर, यसले असफलताको डर हटाउँछ। "कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन" (तिम्रो अधिकार कर्ममा छ, फलमा कहिल्यै होइन), यो एक वाक्य डरमुक्त जीवनको सूत्र हो। **भक्तियोग** *[Bhakti Yoga]*: पूर्ण समर्पण, "सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज" (सबै छोडेर मेरो शरणमा आऊ), जब सबै भार ईश्वरमा सुम्पिन्छ, तब बोक्ने डर नै रहँदैन।

"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।"

॥ भगवद्गीता २.४७ ॥
कर्ममा मात्र तिम्रो अधिकार छ, फलमा कहिल्यै होइन।

खण्ड ६.६: ध्यानको विज्ञान, आन्तरिक शान्तिको प्रयोगशाला *The Science of Meditation: The Inner Laboratory of Peace*

ध्यान *[meditation]* केवल आध्यात्मिक अभ्यास होइन; यो एउटा मापनयोग्य वैज्ञानिक प्रक्रिया हो जसले मस्तिष्कको संरचना र कार्य नै बदल्छ। आधुनिक न्यूरोसाइन्सले fMRI *[Functional Magnetic Resonance Imaging]* र EEG *[Electroencephalography]* जस्ता उपकरणले यसका प्रभाव नापेको छ; ल्याजार *[Sara Lazar]*, होल्जेल *[Britta Hölzel]* र डेभिडसन *[Richard Davidson]* का अध्ययनहरू यसका प्रमाण हुन्।

ध्यानले मस्तिष्कमा गर्ने मुख्य परिवर्तन: **एमिग्डालाको आकार घट्छ**, नियमित ध्यानीको एमिग्डाला भौतिक रूपमै सानो हुन्छ, अर्थात् कम प्रतिक्रियाशील *[less reactive]*। **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको मोटाइ बढ्छ**, तर्क र भाव-नियमनको क्षमता सुदृढ हुन्छ। **डिफल्ट मोड नेटवर्क** *[Default Mode Network]* शान्त हुन्छ, यो त्यो सञ्जाल हो जो हामी केही नगरी बसेको बेला सक्रिय भई अतीत-भविष्यका चिन्ता कातिरहन्छ।

अझ गहिरो तहमा: **गामा तरङ्ग** *[Gamma Waves]* बढ्छन्, जो उच्च चेतनाको अवस्थासँग सम्बन्धित छन्; र केही अध्ययनका अनुसार **टेलोमेर** *[Telomeres]*, हाम्रो DNA का अन्त्यमा रहने संरक्षक टोपी, जसको लम्बाइ बुढ्यौलीसँग जोडिन्छ, को क्षय ढिलो हुन्छ। अर्थात् ध्यान मनलाई मात्र

होइन, कोषलाई पनि युवा राख्ने अभ्यास हो। हजारौं वर्षअघि ऋषिले "अनुभव" भनेका कुरा आज प्रयोगशालाले "मापन" गर्दैछ।

◆ **ध्यानले मस्तिष्कमा**

- एमिग्डाला सानो (कम प्रतिक्रिया) · प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स मोटो (बढी विवेक)।
- *[Default Mode Network]* शान्त → अतीत-भविष्यको चिन्ता घट्छ।
- *[Gamma Waves]* बढ्छन्, *[Telomeres]* को क्षय ढिलो, मन र कोष दुवै युवा।

खण्ड ६.७: मन्त्र, जप र ध्वनिको शक्ति *The Power of Mantra, Chanting, and Sound*

वैदिक परम्परामा मन्त्र *[mantra]* लाई डरनाशक *[fear-destroyer]* का रूपमा प्रयोग गरिन्छ। "मन्त्र" शब्दको व्युत्पत्ति नै अर्थपूर्ण छ, "मनस् + त्रा", अर्थात् "मनको रक्षा गर्ने।" मन्त्रको जप *[chanting]* ले शरीरमा एउटा लयबद्ध कम्पन *[vibration]* पैदा गर्छ, जसले भेगस नर्भ उत्तेजित गरी पारासिम्प्याथेटिक प्रणाली सक्रिय गर्छ, फलतः मुटु ढिलो, श्वास गहिरो र मन शान्त हुन्छ।

"ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥"

॥ महामृत्युञ्जय मन्त्र ॥

जसरी पाकेको ककडी आफ्नो डाँठबाट सहजै छुट्छ, त्यसरी नै हामीलाई मृत्यु(को भय)बाट मुक्त गर, अमरत्वबाट होइन।

महामृत्युञ्जय मन्त्र वास्तवमा मृत्युको डरबाट मुक्तिको प्रार्थना हो, यसले मृत्यु टार्न होइन, मृत्युको त्रासलाई गलाउन आग्रह गर्छ। आधुनिक अनुसन्धानले देखाएको छ, यस्ता मन्त्रको नियमित, लयबद्ध उच्चारणले कोर्टिसोलको स्तर घटाउँछ र शान्तिदायक न्यूरोट्रान्समिटरको उत्पादन बढाउँछ। ध्वनि, यहाँ, औषधि बन्छ।

खण्ड ६.८: गुरु-शिष्य परम्परा र डरमुक्ति *The Guru-Disciple Tradition and Liberation from Fear*

वैदिक परम्परामा गुरु *[Guru / आध्यात्मिक मार्गदर्शक]* को भूमिका केन्द्रीय छ। "गुरु" शब्दको अर्थ नै "अँध्यारो हटाउने" हो, "गु" (अँध्यारो) + "रु" (हटाउने)। गुरु त्यो हो जसले स्वयं आत्मज्ञानको अनुभव गरिसकेको छ र जो शिष्यलाई त्यही अनुभवतर्फ डोऱ्याउँछ।

गुरुको सान्निध्यमा शिष्यको डर क्रमशः किन घट्छ? किनभने गुरुको उपस्थिति नै शान्तिदायक हुन्छ (जसरी बालक आमाको काखमा सुरक्षित महसुस गर्छ); गुरुले दिने ज्ञानले अविद्यारूपी डर नष्ट हुन्छ; गुरुको मार्गदर्शनले शिष्य आफैँ अनुभव गर्न सक्षम बन्छ; र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण, गुरुको जीवन नै एउटा

जीवन्त प्रमाण हुन्छ कि निर्भयता साँच्चै सम्भव छ। मार्ग हिँडिसकेको यात्री देख्दा, बाटो हिँड्ने साहस आफैँ जाग्छ।

तर एउटा विवेकको कुरा पनि थपौं: साँचो गुरु शिष्यलाई आफ्नो निर्भरतामा बाँध्दैन, बरु शिष्यलाई आफ्नै खुट्टामा उभिन र आफ्नै भित्री प्रकाश भेट्न सक्षम बनाउँछ। गुरुको अन्तिम उपहार भनेकै, शिष्यलाई अब गुरुको आवश्यकता नपर्ने बनाइदिनु हो।

खण्ड ६.९: निर्भयताको व्यावहारिक अभ्यास, दैनिक जीवनमा *Practical Application of Fearlessness in Daily Life*

वैदिक मार्ग केवल हिमालयको गुफाको मार्ग होइन। यसलाई घर-गृहस्थीको दैनिक जीवनमै कसरी उतार्ने? केही व्यावहारिक सूत्र:

❂ दैनिक साधनाका पाँच सूत्र

- **प्रातःसाधना** *[Morning Practice]*: बिहान उठेर १५–३० मिनेट ध्यान वा प्राणायाम, दिनभरको लागि मन स्थिर।
- **साक्षी भाव** *[Witness Consciousness]*: डर आउँदा "मलाई डर लागिरहेको छ" भनेर अवलोकन गर्नुहोस्, तादात्म्य *[identification]* नगर्नुहोस्, तपाईँ डर होइन, डरको साक्षी हुनुहुन्छ।
- **नित्य स्वाध्याय** *[Daily Study]*: गीता, उपनिषद् वा सत्साहित्यको नियमित अध्ययन, बुद्धि तीक्ष्ण, अविद्या क्षीण।
- **सत्सङ्ग** *[Good Company]*: निर्भय, ज्ञानी साधकहरूको सङ्गत, आगोनेर बस्दा चिसो हटेझैं, डर हट्छ।
- **सेवा** *[Selfless Service]*: निःस्वार्थ सेवाले अहंकार घटाउँछ, र अहंकार ("मेरो शरीर, मेरो प्रतिष्ठा" गुम्ने डर) नै डरको जग हो।

यी अभ्यासको साझा सूत्र एउटै छ, "म" र "मेरो" को घेरा जति खुम्चन्छ, डर त्यति गल्छ। साक्षी भाव यसको केन्द्र हो: जब तपाईँ डरलाई देख्ने द्रष्टा बन्नुहुन्छ, तब तपाईँ डरभित्र डुब्नुहुन्न। लहर उठ्छ, तर समुद्र स्थिर रहन्छ।

अध्याय ६ यहीँ पूरा हुन्छ। हामीले अभयको वैदिक विज्ञान, अविद्याको निदानदेखि आत्मज्ञानको औषधि, अष्टाङ्ग योगदेखि दैनिक साधनासम्म, हेर्‍यौं। अब अन्तिम अध्यायमा हामी यी दुई महान् धारा, विज्ञान र आध्यात्म, लाई एउटै संगममा भेटाउँछौं। त्यो अध्याय ७ को विषय हो।

॥ इति अध्याय ६ समाप्तम् ॥

अध्याय ७

अध्याय ७: संगम, विज्ञान र आध्यात्मिकताको मिलन

The Confluence: Synthesizing Science and Spirituality

॥ ॐ ॥

"एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति।"

सत्य एउटै हो; ज्ञानीहरू त्यसलाई अनेक नामले बोलाउँछन्।

॥ ऋग्वेद १.१६४.४६ ॥

खण्ड ७.१: दुई नदीहरूको संगम *The Meeting of Two Rivers*

हामी यस पुस्तकको अन्तिम अध्यायमा आइपुग्यौं। यहाँसम्मको यात्रामा डरलाई दुई भिन्न तर समानान्तर दृष्टिबाट हेर्‍यौं, आधुनिक विज्ञान र प्राचीन वैदिक ज्ञान। अब यी दुई महान् धारालाई एकै संगममा भेटाउने बेला भयो, जसरी गंगा र यमुना प्रयागमा मिल्छन्।

के विज्ञान र आध्यात्म एकअर्काका शत्रु हुन्? धेरैलाई त्यस्तै लाग्छ। तर गहिरिएर हेर्दा, दुवैले एउटै सत्यलाई फरक भाषामा वर्णन गरिरहेका छन्। विज्ञानले बाहिरबाट भित्रतर्फ *[Outside-In]* हेर्छ, मस्तिष्क, न्यूरोट्रान्समिटर, हार्मोन। आध्यात्मले भित्रबाट बाहिरतर्फ *[Inside-Out]* हेर्छ, चेतना, आत्मा, अनुभव। तर दुवैको गन्तव्य एउटै हो, मानव-पीडाबाट मुक्ति। एउटै पहाडको दुई बाटो, एउटै टाकुरामा भेटिन्छन्।

नोबेल पुरस्कार विजेता भौतिकशास्त्री एर्विन श्रोडिन्गर *[Erwin Schrödinger]* ले भनेका थिए, वेदान्तको शिक्षा र क्वान्टम भौतिकशास्त्रका निष्कर्षबीच आश्चर्यजनक समानता छ। आइन्स्टाइनले भविष्यको धर्मलाई एउटा "ब्रह्माण्डीय धर्म" *[Cosmic Religion]* भनेका थिए, जो विज्ञानसँग टकराउँदैन, मिल्छ। तर यहाँ एउटा विवेक सम्झिरहनुपर्छ, जो यस पुस्तकको मेरुदण्ड हो: यी समानता *[parallels]* काव्यात्मक र प्रेरक छन्, तर यिनलाई वैज्ञानिक प्रमाण *[scientific proof]* भनी दाबी गर्नु बौद्धिक इमानदारी होइन। हामी पुल बनाउँछौं, दुई किनारलाई जबरजस्ती एउटै भन्दैनौं।

खण्ड ७.२: न्यूरोसाइन्स र ध्यान, प्रमाणित सम्बन्ध *Neuroscience and Meditation: A Proven Connection*

जहाँ समानता प्रमाणमा बदलिन्छ, त्यहाँ हामी दृढतापूर्वक उभिन सक्छौं, र ध्यानको न्यूरोसाइन्स त्यस्तै एउटा ठोस भूमि हो। विस्कन्सिन विश्वविद्यालयका न्यूरोसाइन्टिस्ट रिचर्ड डेभिडसन *[Richard Davidson]* ले बौद्ध भिक्षु माथ्यु रिकार्ड *[Matthieu Ricard]* सहित अनेक दीर्घकालीन ध्यानीहरूको मस्तिष्क स्क्यान गरे। नतिजा चकित पार्ने थियो।

यी अभ्यासीहरूको मस्तिष्कमा गामा तरङ्ग *[gamma waves]* सामान्यभन्दा कैयौं गुणा, केही मापनमा आठ सय प्रतिशतसम्म, बढी देखियो; तिनको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स असाधारण सक्रिय र मोटो थियो; एमिग्डाला सामान्यभन्दा कम प्रतिक्रियाशील थियो; र करुणा *[compassion]* सँग जोडिएका मस्तिष्क-क्षेत्र अत्यन्त सक्रिय थिए। भिक्षु रिकार्डलाई त सञ्चार माध्यमले "संसारकै सबैभन्दा सुखी मानिस" सम्म भने।

यसको अर्थ स्पष्ट छ: ध्यान कुनै अन्धश्रद्धा होइन; यो वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित प्रक्रिया हो, जसले मस्तिष्कको भौतिक संरचना नै बदल्छ र डरको न्यूरोबायोलोजिकल जग कमजोर पार्छ। हजारौं वर्षअघि ऋषिले जुन आन्तरिक प्रयोगशालामा साधना गरे, आज त्यही प्रयोगशालालाई fMRI र EEG ले बाहिरबाट झुल्किएर हेर्दैछ, र दुवैको निष्कर्ष एउटै दिशामा इशारा गर्दैछ।

> ◆ **स्मरणीय बुँदा**
> - डेभिडसनको अध्ययन: दीर्घ ध्यानीमा *[gamma waves]* अत्यधिक बढी, PFC मोटो, एमिग्डाला शान्त।
> - ध्यान = प्रमाणित न्यूरोप्लास्टिक प्रक्रिया, अन्धश्रद्धा होइन।
> - ऋषिको आन्तरिक प्रयोगशाला अब *[fMRI]*/*[EEG]* ले बाहिरबाट पुष्टि गर्दैछ।

खण्ड ७.३: एपिजेनेटिक्स र कर्मको सिद्धान्त *Epigenetics and the Theory of Karma*

आधुनिक जीवविज्ञानको एउटा नयाँ शाखा, एपिजेनेटिक्स *[Epigenetics]*, ले क्रान्तिकारी खोज गरेको छ: हाम्रा अनुभव, विचार र भावनाले DNA को अभिव्यक्ति *[gene expression]* लाई बदल्न सक्छन्, र यी परिवर्तन अर्को पुस्तामा *[next generation]* पनि सर्न सक्छन्। DNA को अक्षर उही रहन्छ, तर कुन जीन "बल्ने" कुन "निभ्ने", त्यो अनुभवले तय गर्छ।

यसको अर्थ के हो? यदि कोही जीवनभर अत्यधिक डर र तनावमा बाँच्यो भने, उसको शरीरका ती एपिजेनेटिक छाप सन्तानमा पनि सर्न सक्छन्, अर्थात् सन्तान पनि स्वभावतः बढी चिन्तित हुन सक्छन्। यसलाई अन्तरपुस्ता आघात *[Intergenerational Trauma]* भनिन्छ; राहेल यहुदा *[Rachel Yehuda]* का अध्ययनहरू यसका उदाहरण हुन्।

अब यसलाई वैदिक कर्म *[Karma]* को सिद्धान्तसँग राखेर हेरौं। कर्म-सिद्धान्त भन्छ, हाम्रा विचार, वचन र कार्यले संस्कार *[samskara / impressions]* बनाउँछन्, जो सूक्ष्म रूपमा सञ्चित भई भविष्यलाई प्रभावित गर्छन्। एपिजेनेटिक्सले यसैलाई एउटा जैविक भाषा दिँदैछ (फेरि, समानता, पूर्ण प्रमाण होइन): हाम्रा अनुभव साँच्चै हाम्रो जीवविज्ञानमा अङ्कित हुन्छन् र सर्छन्।

> ❂ **आशाको किरण**
> - यो एकतर्फी सराप होइन, सकारात्मक जीवनशैलीले सकारात्मक एपिजेनेटिक छाप छोड्छ।

- ध्यान, प्राणायाम र निर्भय जीवनका छाप पनि सन्तानमा सर्न सक्छन्।
- अर्थात्, तपाईँले आफ्नो डर जित्दा, आफ्ना सन्तानलाई पनि कम डरालु बनाउँदै हुनुहुन्छ।

खण्ड ७.४: क्वान्टम भौतिकशास्त्र र वेदान्त *Quantum Physics and Vedanta*

क्वान्टम भौतिकशास्त्र *[quantum physics]* ले भौतिक संसारबारे केही यस्ता कुरा भन्दैछ, जो वेदान्तको शिक्षासँग अचम्मसँग मिल्छन्, यद्यपि यो मिलनलाई काव्यात्मक सेतु मानौं, अन्तिम प्रमाण होइन।

पर्यवेक्षक प्रभाव *[Observer Effect]*: क्वान्टम भौतिकीका अनुसार कण *[particle]* को व्यवहार पर्यवेक्षक *[observer]* ले हेर्दा बदलिन्छ। वेदान्त भन्छ, यो संसार चेतना *[consciousness]* कै अभिव्यक्ति हो; चेतनाविना भौतिक संसारको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन।

नन-लोकालिटी *[Non-locality]*: क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट *[Quantum Entanglement]* ले देखाउँछ, दुई कण जतिसुकै टाढा भए पनि तत्काल जोडिएका रहन सक्छन्। वेदान्त भन्छ, सबै कुरा एकै ब्रह्मको अभिव्यक्ति हो, सबै गहिरो रूपमा जोडिएको छ।

शून्यताबाट सृष्टि *[Creation from Void]*: भौतिकी भन्छ, "शून्य" *[vacuum]* वास्तवमा शून्य होइन, अनन्त ऊर्जाले भरिएको छ; वेदान्त भन्छ, "निर्गुण ब्रह्म" *[Formless Absolute]* बाटै सम्पूर्ण सृष्टि प्रकट भएको हो।

यसको डरसँग के सम्बन्ध? गहिरो सम्बन्ध छ। डर "अलगाव" *[separation]* बाट उम्रन्छ, "म अलग छु, एक्लो छु, कमजोर छु।" तर यदि क्वान्टम भौतिकी र वेदान्त दुवैले भनिरहेका छन् कि सबै कुरा गहिरो रूपमा जोडिएको छ, एकै स्रोतबाट आएको छ, तब अलगावको बोध एउटा भ्रम *[illusion / maya]* मात्र ठहर्छ। र जब भ्रम हट्छ, डर पनि हट्छ। यहाँ भौतिकीको समीकरण र उपनिषद्को उद्घोष एउटै औंलाले एउटै दिशा देखाउँछन्।

खण्ड ७.५: मृत्यु, अन्तिम डर र अन्तिम मुक्ति *Death: The Final Fear and the Ultimate Liberation*

मानिसको सबैभन्दा गहिरो, मौलिक डर मृत्युको डर *[Fear of Death / Thanatophobia]* हो। अस्तित्ववादी दार्शनिक मार्टिन हाइडेगर *[Martin Heidegger]* ले मानव-अस्तित्वलाई नै "मृत्युतर्फको अस्तित्व" *[Being-towards-Death]* भने। हाम्रा अधिकांश डर, स्वास्थ्यको, सुरक्षाको, सम्पत्तिको, अन्ततः यही एउटै डरमा गएर मिल्छन्। मृत्युको डर नै सबै डरको राजा हो।

विज्ञानले मृत्युबारे के भन्छ? भौतिकशास्त्रको ऊर्जा-संरक्षणको नियम *[Law of Conservation of Energy]* भन्छ, ऊर्जा न सिर्जना हुन्छ, न नष्ट; यो केवल एक रूपबाट अर्को रूपमा बदलिन्छ।

यदि हामी मूलतः ऊर्जा हौं (र विज्ञानका अनुसार पदार्थ पनि ऊर्जाकै एक रूप हो), तब हामी कहिल्यै "नष्ट" हुँदैनौं, केवल रूपान्तरित हुन्छौं।

"वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही॥"

॥भगवद्गीता २.२२॥
जसरी मानिस पुराना लुगा त्यागेर नयाँ लगाउँछ, त्यसरी नै आत्माले जीर्ण शरीर त्यागेर नयाँ धारण गर्छ।

वेदान्त भन्छ, "न जायते म्रियते वा कदाचित्" (भगवद्गीता २.२०): आत्मा न कहिल्यै जन्मन्छ, न मर्छ। शरीर मर्छ, तर तपाईं (आत्मा) मर्नुहुन्न। मृत्यु एउटा लुगा फेर्नुसरह हो। र जब मृत्युको डर हट्छ, जीवनका अन्य सबै साना डर स्वतः झर्छन्, किनभने सबैभन्दा ठूलो डर नै हरायो भने, बाँकी डरहरूको के औकात?

खण्ड ७.६: "निर्भय मानव" को चित्रण, कसरी बाँच्ने? *Portrait of the Fearless Human: How to Live?*

अन्त्यमा, एउटा निर्भय मानव *[fearless human being]* को चित्र कोरौं। ऊ को हो?

◆ **निर्भय मानव त्यो हो,**
- जो **मृत्युबाट डराउँदैन**, किनकि उसले आफ्नो अमर स्वरूप जानेको छ।
- जो **असफलताबाट डराउँदैन**, किनकि उसले फलको आसक्ति छोडिसकेको छ।
- जो **अरूको मतबाट डराउँदैन**, किनकि उसको आत्मसम्मान बाहिरी स्वीकृतिमा निर्भर छैन।
- जो **अनिश्चितताबाट डराउँदैन**, किनकि उसले जीवनको प्रवाहमा विश्वास गर्छ।
- जो **एक्लोपनबाट डराउँदैन**, किनकि उसले भित्री पूर्णता अनुभव गरेको छ।
- जो **सत्य बोल्न र प्रेम गर्न डराउँदैन**, किनकि उसले परिणाम र अस्वीकृतिको भय जितिसकेको छ।

तर निर्भय मानव भनेको लापरवाह *[reckless]* मानव होइन, यो भेद निर्णायक छ। ऊ सतर्क छ, तर भयभीत छैन; सावधान छ, तर पक्षाघातग्रस्त छैन; जोखिम बुझ्छ, तर जोखिमले उसलाई रोक्दैन; मृत्युलाई जान्छ, तर मृत्युले उसलाई जीवनबाट वञ्चित गर्दैन। निर्भयता डरको अन्धो अभाव होइन; यो डरको पूर्ण बोधपछिको सचेत स्वतन्त्रता हो।

खण्ड ७.७: अन्तिम सन्देश, डर विज्ञानको सार *Final Message: The Essence of Fear Science*

यस पुस्तकको सम्पूर्ण यात्रालाई एक वाक्यमा समेट्ने हो भने:

डरलाई बुझ्नु नै डरलाई जित्नु हो।

जब हामी डरको विज्ञान बुझ्छौं, यसको न्यूरोबायोलोजी, रसायन, मनोविज्ञान, तब हामी यसबाट अन्धा हुँदैनौं। जब हामी डरको आध्यात्मिक जड बुझ्छौं, अविद्या, अहंकार, द्वैत, तब हामी यसको जरा नै उखेल्न सक्छौं। यो पुस्तकले तपाईँलाई रातारात डरमुक्त बनाउने दाबी गर्दैन; तर यसले तपाईँलाई डरलाई चिन्ने, बुझ्ने र व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान र उपकरण दिन्छ। बाँकी यात्रा तपाईँको आफ्नै हो।

"ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥"

॥ ईशावास्य उपनिषद्, शान्ति मन्त्र ॥
त्यो पूर्ण छ, यो पूर्ण छ; पूर्णबाट पूर्ण निस्कन्छ; पूर्णबाट पूर्ण निकाल्दा पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।

जब तपाईँले यो पूर्णता *[completeness]* अनुभव गर्नुहुन्छ, कि तपाईँ पहिले नै पूर्ण हुनुहुन्छ, कुनै कुरा गुमाउनु छैन, कुनै कुरा पाउनु छैन, तब डरको कुनै कारण रहँदैन। यही अभय *[fearlessness]* हो। यही मुक्ति *[liberation]* हो। यही जीवनको परम लक्ष्य हो।

॥ इति अध्याय ७ समाप्तम् ॥

उपसंहार

Epilogue

यो पुस्तक एउटा पुल *[Bridge]* हो, विज्ञान र आध्यात्मबीचको, पूर्व र पश्चिमबीचको, प्राचीन ज्ञान र आधुनिक अनुसन्धानबीचको। डर मानव-अनुभवको अविभाज्य अंश हो। यसलाई नकार्नु मूर्खता हो, यसमा डुब्नु कमजोरी हो। तर यसलाई बुझ्नु, स्वीकार्नु र रूपान्तरण गर्नु, यही ज्ञान हो, यही साहस हो, यही मुक्ति हो।

तपाईँको यात्रा शुभ होस्। तपाईँ निर्भय हुनुहोस्।

"ॐ अभयं सर्वभूतेभ्यः।"

सबै प्राणीलाई अभय प्राप्त होस्।

सन्दर्भ सूची

References

1. LeDoux, J. (1996). The Emotional Brain. Simon & Schuster.
2. Cannon, W.B. (1915). Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. Appleton.
3. Machiavelli, N. (1532). The Prince.
4. Hobbes, T. (1651). Leviathan.
5. Le Bon, G. (1895). The Crowd: A Study of the Popular Mind.
6. Rosling, H. (2018). Factfulness. Flatiron Books.
7. Davidson, R.J. & Begley, S. (2012). The Emotional Life of Your Brain. Penguin.
8. Goleman, D. & Davidson, R.J. (2017). Altered Traits. Avery.
9. Sapolsky, R.M. (2004). Why Zebras Don’t Get Ulcers. Holt Paperbacks.
10. Patañjali. Yoga Sutras.
11. Bhagavad Gita (various translations).
12. Upanishads, Taittiriya, Brihadaranyaka, Ishavasya, Mundaka, Katha.
13. Schrödinger, E. (1944). What is Life? Cambridge University Press.
14. Chomsky, N. & Herman, E. (1988). Manufacturing Consent. Pantheon Books.
15. Maslow, A. (1954). Motivation and Personality. Harper & Row.
16. Heidegger, M. (1927). Being and Time.
17. Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. J. Comp. Neurol. Psychol., 18, 459-482.
18. Lazar, S.W. et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. NeuroReport, 16(17), 1893-1897.
19. Hölzel, B.K. et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36-43.
20. Yehuda, R. & Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. World Psychiatry, 17(3), 243-257.

21. Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology (Broaden-and-Build Theory). American Psychologist, 56(3), 218-226.

22. Selye, H. (1974). Stress Without Distress. J.B. Lippincott.

लेखक परिचय

About the Author

यो पुस्तक विज्ञान र वैदिक दर्शनको संगमबाट प्रेरित भई लेखिएको हो। लेखकको उद्देश्य मानव-मनको सबैभन्दा पुरानो र शक्तिशाली संवेग, "डर", लाई बहुआयामिक दृष्टिबाट बुझाउनु र पाठकलाई निर्भयता *[Abhayam]* को मार्गमा प्रेरित गर्नु हो। यहाँ प्राचीन ऋषिको अन्तर्दृष्टि र आधुनिक प्रयोगशालाको प्रमाणलाई एउटै धरातलमा उभ्याइएको छ, दुवैलाई आ-आफ्नो मर्यादामा सम्मान गर्दै।

© *डर विज्ञान (Fear Science), सर्वाधिकार सुरक्षित*

ॐ अभयं सर्वभूतेभ्यः

ॐ

डर विज्ञान, भाग २

नेपाली समाजमा भय र शासनको मनोविज्ञान

The Psychology of Fear and Governance in Nepali Society

वैदिक कालदेखि समकालीन शक्ति-प्रयोगसम्म, विवेकको खोजी

॥ सत्यमेव जयते ॥

परिच्छेद १

परिच्छेद १: वैदिक काल, विवेक र ऋत (Cosmic Order) को शासन

॥ ॐ ॥

"ऋतं च सत्यं चाभीद्धात् तपसोऽध्यजायत।"

ऋत र सत्य, तीव्र तपको ज्वालाबाट उत्पन्न भए।

॥ ऋग्वेद १०.१९०.१ ॥

कुनै पनि समाजको भयको कथा सुरु हुनुअघि, एउटा युग थियो जहाँ शासन डरले होइन, ऋत र विवेकले चल्थ्यो। त्यही हराएको आदर्शबाट हाम्रो यात्रा सुरु हुन्छ।

मानव सभ्यताको उषाकालदेखि नै समाजलाई कसरी व्यवस्थित र अनुशासित राख्ने भन्ने प्रश्न राजनीतिक दर्शनको केन्द्रमा रहँदै आएको छ। आधुनिक राजनीतिक चिन्तन, विशेषगरी थोमस हब्स *(Thomas Hobbes)* जस्ता विचारकहरूले राज्यको उत्पत्तिलाई मानिसको 'प्राकृतिक अवस्था' *(State of Nature)* मा हुने अराजकता र मृत्युको 'भय' *(Fear)* सँग जोडेर हेर्छन्। हब्सको 'लेभियाथन' *(Leviathan)* ले मानिसहरू एकअर्काको डरले गर्दा सम्झौता *(Social Contract)* मार्फत राज्यको निर्माण गर्छन् भन्ने तर्क गर्छ। तर, प्राचीन पूर्वीय र विशेषगरी वैदिक दार्शनिक परम्पराले राज्य र समाजको सञ्चालनलाई 'भय' *(Fear)* मा होइन, 'विवेक' *(Wisdom)* र 'ऋत' *(Cosmic Order)* मा आधारित मानेको छ। यो परिच्छेद वैदिक कालमा राज्य सञ्चालनको दार्शनिक आधार र शासक-शासित बीचको नैतिक सम्बन्धको गहिरो चिरफारमा केन्द्रित छ।

ऋत (Cosmic Order): ब्रह्माण्डीय सन्तुलन र सत्यको नियम

वैदिक चिन्तनको सबैभन्दा मौलिक र शक्तिशाली अवधारणा 'ऋत' *(Rita)* हो। संस्कृतको 'ऋ' (प्रवाह हुनु वा अघि बढ्नु) धातुबाट बनेको 'ऋत' ले ब्रह्माण्डको प्राकृतिक, नैतिक र आध्यात्मिक सन्तुलनलाई जनाउँछ। वैदिक ऋषिहरूका लागि सूर्यको उदय, ऋतुहरूको परिवर्तन, र ताराहरूको गति कुनै आकस्मिक घटना थिएनन्; ती सबै 'ऋत' नामक एक बृहत् र अदृश्य नियमद्वारा सञ्चालित थिए।

भौतिक जगतमा 'ऋत' ले प्राकृतिक नियम *(Natural Law)* को काम गर्थ्यो भने, मानवीय र सामाजिक जीवनमा यसले नैतिक र सामाजिक व्यवस्था *(Moral and Social Order)* को मार्गदर्शन गर्थ्यो। 'ऋत' को अवधारणाले के स्पष्ट पार्छ भने, ब्रह्माण्ड अराजक छैन, यो एक सुव्यवस्थित प्रणाली हो। समाज र राज्य पनि यही ब्रह्माण्डीय सन्तुलनको एक सानो अंश *(Microcosm)* मात्र हुन्। त्यसैले, समाजलाई नियन्त्रण गर्न कुनै कृत्रिम डर वा आतङ्कको आवश्यकता छैन; मानिसले केवल

'ऋत' को नियमलाई बुझेर आफ्नो जीवनलाई त्यही अनुसार ढाल्नु *(Alignment with Cosmic Order)* पर्छ।

ऋग्वेदमा वरुण देवतालाई 'ऋतस्य गोपा' *(Upholder of Rita)* अर्थात् ऋतको रक्षक मानिएको छ। तर वरुणले डर देखाएर होइन, सत्य र न्यायको मार्ग प्रशस्त गरेर ब्रह्माण्डीय सन्तुलन कायम राख्छन्। यसले के देखाउँछ भने, वैदिक कालको प्रारम्भिक चरणमा मानिसहरू कानुनको डरले होइन, सत्य *(Satya)* र ऋतप्रतिको गहिरो सम्मान र विवेक *(Wisdom)* ले गर्दा अनुशासित हुन्थे।

राजधर्म (Rajadharma): नैतिक अभिभावकत्व र शासकको दायित्व

जब समाज विस्तार हुँदै गयो र मानवीय आवश्यकताहरू जटिल बन्दै गए, तब 'ऋत' को नैतिक नियमलाई व्यावहारिक रूपमा लागू गर्न संस्थागत संरचनाको आवश्यकता महसुस भयो। यहीँबाट 'राजधर्म' *(Rajadharma)* को अवधारणाको विकास भयो। राजधर्म दुई शब्द 'राज' (राजा वा शासक) र 'धर्म' (कर्तव्य वा नैतिक नियम) मिलेर बनेको छ।

पश्चिमा राजनीतिक दर्शनमा राजा वा राज्यलाई प्रायः सम्प्रभु *(Sovereign)* र दण्ड दिने सर्वोच्च निकायको रूपमा हेरिन्छ। तर वैदिक परम्परामा राजा कानुनको निर्माता *(Law-maker)* होइन, केवल धर्म र ऋतको रक्षक *(Protector of Dharma)* मात्र हो। राजा स्वयं पनि धर्मको अधीनमा हुन्छ। राजधर्मले शासक र प्रजा दुवैलाई आत्म-अनुशासन *(Self-discipline)* र विवेकद्वारा बाँधेको हुन्छ।

महाभारतको शान्ति पर्व *(Shanti Parva)*, जसलाई प्राचीन राजनीतिक दर्शनको महाकोश मानिन्छ, त्यसमा भीष्मले युधिष्ठिरलाई राजधर्मको उपदेश दिँदै भनेका छन्, राजाको आफ्नै कुनै स्वार्थ हुँदैन, प्रजाको सुखमै राजाको सुख हुन्छ (प्रजासुखे सुखं राज्ञः)। यहाँ शासक दण्डदाता *(Punisher)* मात्र नभई एक नैतिक अभिभावक *(Moral Guardian)* हो। राजाको मुख्य कर्तव्य समाजमा भय सिर्जना गर्नु होइन, बरु प्रजालाई 'अभय' *(Fearlessness)* प्रदान गर्नु हो। जब राज्यले प्रजालाई सुरक्षा र न्यायको प्रत्याभूति दिन्छ, तब समाजमा डरको साटो विश्वास र विवेकको विकास हुन्छ।

दण्ड (Danda) र विवेकको सन्तुलन

वैदिक समाज पूर्ण रूपमा आदर्श *(Utopian)* मात्र थिएन। मानव स्वभावमा हुने लोभ, क्रोध र अज्ञानताले गर्दा 'ऋत' को उल्लङ्घन हुन सक्छ भन्ने कुरामा प्राचीन चिन्तकहरू सचेत थिए। यसैलाई नियन्त्रण गर्न 'दण्ड' *(Punishment/Coercive Power)* को व्यवस्था गरिएको थियो। तर यहाँ बुझ्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने, दण्डको उद्देश्य समाजमा आतङ्क वा 'मास हिस्टेरिया' *(Mass Hysteria)* फैलाउनु थिएन।

मनुस्मृति र कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा दण्डलाई धर्मको रक्षक मानिएको छ। दण्डको प्रयोग विवेकपूर्ण *(Judicious)* हुनुपर्छ। यदि राजाले बिना विवेक, केवल आफ्नो अहङ्कार वा क्रोधको भरमा दण्डको प्रयोग गर्छ भने, त्यसले समाजलाई 'मत्स्यन्याय' *(Matsyanyaya - Law of the Fishes/Survival of the Fittest)* अर्थात् अराजकतातिर धकेल्छ। दण्डको भयले मानिसलाई अपराध गर्नबाट रोक्ने भए तापनि, समाजको मूल आधार दण्ड नभई 'विवेक' नै थियो।

आधुनिक समाजशास्त्री मिसेल फूको *(Michel Foucault)* ले 'गभर्नमेन्टालिटी' *(Governmentality)* को सिद्धान्तमा राज्यले कसरी शक्ति र ज्ञानको प्रयोग गरेर नागरिकलाई नियन्त्रण गर्छ भन्ने व्याख्या गरेका छन्। फूकोको विश्लेषणमा राज्यले मानिसको शरीर र मन दुवैलाई अनुशासित बनाउन सूक्ष्म संयन्त्रहरूको प्रयोग गर्छ। तर वैदिक 'राजधर्म' मा राज्यको नियन्त्रण बाह्य दमन *(External Coercion)* भन्दा पनि आन्तरिक चेतना *(Internal Consciousness)* को जागरणमा बढी केन्द्रित थियो।

विवेकबाट शासन: एक हराएको आदर्श

वैदिक कालको यो आदर्श व्यवस्थामा शासकले प्रजालाई दास *(Subjects)* को रूपमा होइन, आफ्नो सन्तानको रूपमा हेर्थ्यो। शासनको वैधता *(Legitimacy)* तरवारको धारमा वा क्रुरतामा होइन, शासकको त्याग, तपस्या र विवेकमा टिकेको हुन्थ्यो। शासकले आफ्नो व्यक्तिगत सुखभन्दा समाजको बृहत्तर हित *(Lokasangraha)* लाई प्राथमिकता दिन्थ्यो।

तर, समयक्रमसँगै समाजको जटिलता, स्रोतसाधनमाथिको प्रतिस्पर्धा र मानवीय स्वार्थको वृद्धिले गर्दा यो 'विवेक र ऋत' को शासन बिस्तारै क्षयीकरण हुँदै गयो। जब शासकहरूले 'धर्म' लाई आफ्नो कर्तव्यको रूपमा नभई शक्ति अभ्यासको हतियारको रूपमा प्रयोग गर्न थाले, तब समाज 'विवेक' को युगबाट 'डर र कानुनी कठोरता' को युगमा प्रवेश गर्‍यो। नेपालको राजनीतिक इतिहासलाई फर्केर हेर्दा, हामीले कसरी यो वैदिक आदर्शलाई गुमायौँ र समाजलाई नियन्त्रण गर्न 'पाप, भौतिक भय र मनोवैज्ञानिक आतङ्क' लाई हतियार बनायौँ भन्ने कुराको स्पष्ट चित्र देख्न सक्छौँ, जसको विवेचना आगामी परिच्छेदहरूमा गरिनेछ।

परिच्छेद २
परिच्छेद २: न्याय र धर्मको युग, कानुनी सदाचार र पापको डर

॥ ॐ ॥

"धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः।"

नष्ट पारिएको धर्मले नष्ट पार्छ; रक्षा गरिएको धर्मले रक्षा गर्छ।

॥ मनुस्मृति ८.१५ ॥

जब विवेकको आन्तरिक दीप मधुरो हुँदै गयो, समाजले बाहिरी नियम खोज्यो, र त्यही खोजीमा जन्मियो कानुन, अनि कानुनसँगै पाप र नरकको पहिलो डर।

प्रस्तावना: विवेकबाट संहिताबद्ध कानुनतर्फको संक्रमण

वैदिक कालको 'ऋत' *(Cosmic Order)* र 'विवेक' *(Wisdom)* मा आधारित शासन प्रणाली मानव सभ्यताको एक उच्च आदर्श थियो। तर समाजको विस्तार, जनसंख्या वृद्धि र मानवीय सम्बन्धहरूको जटिलताले गर्दा केवल आन्तरिक विवेकमा भर पर्ने शासन प्रणाली अपर्याप्त हुँदै गयो। यो संक्रमणकाल *(Transitional Period)* मानव सभ्यताको इतिहासमा एक निर्णायक मोड हो, जहाँ समाज 'विवेक' को युगबाट 'संहिताबद्ध न्याय र धर्म' *(Codified Justice and Dharma)* को युगमा प्रवेश गर्छ। यस परिच्छेदमा हामी मनुस्मृति *(Manusmriti)*, कौटिल्यको अर्थशास्त्र *(Kautilya's Arthashastra)* र अन्य धर्मशास्त्रीय ग्रन्थहरूमा प्रतिबिम्बित यस संक्रमणको दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक विश्लेषण गर्नेछौं।

थोमस हब्स *(Thomas Hobbes)* ले आफ्नो 'लेभियाथन' *(Leviathan)* मा भनेका छन् कि मानिसको प्राकृतिक अवस्था *(State of Nature)* मा जीवन "एकान्त, गरिब, कुरूप, पाशविक र छोटो" *(Solitary, Poor, Nasty, Brutish, and Short)* हुन्छ। यसैले मानिसहरूले आफ्नो सुरक्षाका लागि एक शक्तिशाली राज्यलाई आफ्नो स्वतन्त्रता सुम्पन्छन्। तर सनातन दार्शनिक परम्परामा यो संक्रमण हब्सको जस्तो अचानक 'सम्झौता' *(Contract)* मा होइन, बरु एक क्रमिक प्रक्रिया *(Gradual Process)* को रूपमा भएको हो, जहाँ विवेकले बिस्तारै संहिताबद्ध कानुनको रूप लिन थाल्यो।

संहिताबद्ध कानुनको उदय: मनुस्मृति र अर्थशास्त्र

मनुस्मृतिको दार्शनिक पृष्ठभूमि

मनुस्मृति *(Manusmriti)* वा 'मानव धर्मशास्त्र' *(Laws of Manu)* लाई प्राचीन सनातन समाजको सबैभन्दा प्रभावशाली कानुनी ग्रन्थ मानिन्छ। यसको रचनाकाल विद्वानहरूले ईसापूर्व दोस्रो शताब्दीदेखि ईसवी दोस्रो शताब्दीसम्म अनुमान गर्छन्। मनुस्मृतिले 'धर्म' *(Dharma)* लाई केवल आध्यात्मिक अवधारणाको रूपमा मात्र नभई एक व्यापक सामाजिक, कानुनी र नैतिक व्यवस्थाको रूपमा प्रस्तुत गर्छ।

मनुस्मृतिको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण योगदान भनेको 'दण्ड' *(Danda/Punishment)* को सिद्धान्तको विस्तृत व्याख्या हो। मनुले भनेका छन्: "दण्डः शास्ति प्रजाः सर्वाः दण्ड एवाभिरक्षति" अर्थात् दण्डले नै सबै प्रजालाई अनुशासित राख्छ र दण्डले नै रक्षा गर्छ। यहाँ एक स्पष्ट परिवर्तन देखिन्छ वैदिक कालमा 'विवेक' ले गर्ने काम अब 'दण्ड' ले गर्न थालेको छ। तर मनुले दण्डलाई पनि 'धर्म' को अधीनमा राखेका छन्। दण्ड अन्धाधुन्ध हुनु हुँदैन; यो विवेकपूर्ण, न्यायसंगत र अपराधको गम्भीरता अनुसार हुनुपर्छ।

कौटिल्यको अर्थशास्त्र: व्यावहारिक राजनीतिको ग्रन्थ

कौटिल्य *(Kautilya)* वा चाणक्यको 'अर्थशास्त्र' *(Arthashastra)* प्राचीन विश्वको सबैभन्दा व्यावहारिक राजनीतिक ग्रन्थ हो। यसलाई पश्चिमा विद्वानहरूले प्रायः म्याकियाभेली *(Machiavelli)* को 'द प्रिन्स' *(The Prince)* सँग तुलना गर्छन्। कौटिल्यले राज्य सञ्चालनमा 'साम, दाम, दण्ड, भेद' *(Persuasion, Inducement, Punishment, Division)* चार उपायहरूको व्यवस्थित प्रयोगको सिद्धान्त प्रतिपादन गरेका छन्।

कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा राज्यको मुख्य उद्देश्य 'योगक्षेम' *(Welfare and Security)* हो। तर यो उद्देश्य प्राप्त गर्न राज्यले गुप्तचर प्रणाली *(Espionage System)*, दण्ड व्यवस्था र कठोर प्रशासनिक नियन्त्रणको प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने कौटिल्यको मान्यता छ। यहाँ हामी देख्छौँ कि राज्यले अब केवल 'विवेक' मा भर नपरी 'संस्थागत डर' *(Institutional Fear)* को प्रयोग गर्न थालेको छ, तर यो डर अझै पनि 'धर्म' र 'न्याय' को ढाँचाभित्र सीमित छ।

मिसेल फूको *(Michel Foucault)* ले आफ्नो 'अनुशासन र दण्ड' *(Discipline and Punish)* मा भनेका छन् कि शक्तिको प्रयोग केवल दमनात्मक *(Repressive)* मात्र हुँदैन, यो उत्पादनशील *(Productive)* पनि हुन्छ। अर्थात् शक्तिले नयाँ ज्ञान, नयाँ व्यवहार र नयाँ विषयी *(Subject)* को निर्माण गर्छ। कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा पनि यही देखिन्छ । राज्यले केवल दण्ड दिने

मात्र होइन, नागरिकलाई एक विशेष प्रकारको 'आज्ञाकारी नागरिक' *(Obedient Subject)* को रूपमा निर्माण गर्ने काम पनि गर्छ।

पाप र नरकको मनोविज्ञान: आध्यात्मिक डरको उदय

पापको अवधारणाको विकास

वैदिक कालमा 'पाप' *(Papa/Sin)* को अवधारणा अपेक्षाकृत सरल थियो । यो 'ऋत' को उल्लङ्घन मात्र थियो। जसको कारण केवल अज्ञानता हुने गर्थ्यो। ज्ञान प्राप्ति भएपछि त्यस्ता गल्तीहरू नहुने हुँदा प्रायश्चित, अर्थात् ज्ञान प्राप्ति, त्यसको निवारणको अचूक उपाय मानिन्थ्यो। समाज नैतिक थियो र समाजका प्रत्येक व्यक्ति धार्मिक पनि थिए। जहाँ धर्म भनेको प्रकृतिमैत्री कर्म गर्नु, अहिंसाको नीति अवलम्बन गर्नु, र नैतिक बन्धनमा आफूलाई सीमित राख्ने संस्कृतिको स्थापना गर्नु थियो। तर उत्तर-वैदिक काल र स्मृति ग्रन्थहरूको युगमा 'पाप' को अवधारणा अत्यन्त विस्तृत र जटिल बन्दै गयो। अब 'पाप' केवल ब्रह्माण्डीय नियमको उल्लङ्घन मात्र नभई एक विशिष्ट 'कर्म' *(Action)* हो जसको फल *(Consequence)* यस जीवनमा वा पर-जीवनमा भोग्नुपर्छ।

पुराणहरू र धर्मशास्त्रीय ग्रन्थहरूमा 'नरक' *(Naraka/Hell)* को विस्तृत वर्णन गरिएको छ। गरुड पुराणमा अट्ठाइस प्रकारका नरकहरूको वर्णन छ। जस्तै तामिस्र *(Tamisra)*, अन्धतामिस्र *(Andhatamisra)*, रौरव *(Raurava)*, महारौरव *(Maharaurava)* आदि। प्रत्येक नरकमा विशिष्ट पापको लागि विशिष्ट यातना *(Specific Punishment for Specific Sin)* को व्यवस्था छ। जुन मरेपछि होइन, प्रकृतिले मानिसलाई जीवित रहँदै सोही जीवनमा भोग्न बाध्य बनाउने अवधारणा स्पष्ट थियो। आफ्नो जीवनका कर्मका आधारमा आफ्नो नियत सच्याउने प्रयोजनले अर्को जीवनमा जानुपर्ने वा मुक्त हुने भन्ने बुझाइ थियो। यो 'नरक' को विस्तृत वर्णन केवल आध्यात्मिक शिक्षा मात्र होइन, यो एक शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक हतियार *(Psychological Weapon)* पनि हो जसले समाजमा नैतिक अनुशासन कायम राख्न मद्दत गर्छ।

आध्यात्मिक डरको सामाजिक कार्य (Social Function of Spiritual Fear)

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोणबाट हेर्दा, 'पाप' र 'नरक' को अवधारणाले एक महत्त्वपूर्ण सामाजिक कार्य *(Social Function)* सम्पादन गर्छ। एमिल दुर्खाइम *(Emile Durkheim)* ले आफ्नो 'धर्मीय जीवनका प्रारम्भिक रूपहरू' *(Elementary Forms of Religious Life)* मा भनेका छन् कि धर्म *(Religion)* समाजको सामूहिक चेतना *(Collective Consciousness)* को अभिव्यक्ति हो। धार्मिक विश्वास र अनुष्ठानहरूले समाजलाई एकजुट राख्छन् र सामाजिक मूल्यमान्यताहरूलाई पुष्टि गर्छन्।

'पाप' को डरले मानिसलाई सामाजिक नियमहरूको पालना गर्न बाध्य बनाउँछ, तर यो बाध्यता बाह्य शक्ति *(External Force)* ले होइन, आन्तरिक विश्वास *(Internal Belief)* ले गर्छ। यो फूकोको 'पानोप्टिकन' *(Panopticon)* को अवधारणासँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ मानिसले आफूलाई कसैले सधैँ हेरिरहेको छ भन्ने विश्वासले गर्दा आफैँ अनुशासित हुन्छ। 'पाप' को अवधारणामा ईश्वर वा कर्मको नियम *(Law of Karma)* ले त्यो 'सर्वदृष्टा' *(All-seeing Eye)* को भूमिका खेल्छ।

तर यहाँ एक महत्त्वपूर्ण भेद छ। वैदिक कालमा 'ऋत' को उल्लङ्घनको परिणाम प्राकृतिक र स्वाभाविक थियो, जसरी अग्निले पोल्छ, त्यसरी नै 'ऋत' को उल्लङ्घनले दुःख दिन्छ। तर स्मृतिकालमा 'पाप' को सजाय कृत्रिम र संस्थागत बन्दै गयो, विशिष्ट पापको लागि विशिष्ट नरक, विशिष्ट प्रायश्चित्त *(Penance)* र विशिष्ट सामाजिक दण्ड। यो परिवर्तन राज्य र धर्मसत्ताले मिलेर सामाजिक नियन्त्रण *(Social Control)* को एक परिष्कृत प्रणाली निर्माण गरेको सङ्केत हो।

वैधता र नियन्त्रण: धर्मको हतियारीकरण (Weaponization of Dharma)

राज्य र धर्मसत्ताको गठबन्धन

प्राचीन सनातन समाजमा राज्यसत्ता *(Political Power)* र धर्मसत्ता *(Religious Authority)* बीचको सम्बन्ध अत्यन्त जटिल र बहुआयामिक थियो। एकातिर राजा पद धर्मको रक्षक *(Protector of Dharma)* हो भन्ने मान्यता थियो, अर्कोतिर ब्राह्मण *(Priest)* पदले धर्मको व्याख्या *(Interpretation of Dharma)* मा एकाधिकार राख्थ्यो। यो गठबन्धनले दुवै पक्षलाई फाइदा पुऱ्यायो, राजालाई धार्मिक वैधता *(Religious Legitimacy)* मिल्यो र ब्राह्मणलाई राजकीय संरक्षण *(Royal Patronage)* मिल्यो।

एन्टोनियो ग्राम्सी *(Antonio Gramsci)* को 'वर्चस्व' *(Hegemony)* को सिद्धान्तले यस गठबन्धनलाई राम्ररी व्याख्या गर्छ। ग्राम्सीका अनुसार, शासक वर्गले केवल बल *(Force)* को प्रयोगले मात्र शासन गर्दैन; उसले 'सहमति' *(Consent)* को निर्माण पनि गर्छ। धर्मशास्त्रीय ग्रन्थहरूले यही काम गर्छन्, तिनले शासक वर्गको शासनलाई 'प्राकृतिक' *(Natural)* र 'दैवी' *(Divine)* को रूपमा प्रस्तुत गर्छन्, जसले गर्दा शासित वर्गले आफ्नो अधीनतालाई स्वेच्छापूर्वक स्वीकार गर्छ।

वर्ण व्यवस्था र सामाजिक नियन्त्रण

मनुस्मृतिमा वर्णाश्रम धर्म *(Varnashrama Dharma)* को विस्तृत व्याख्या गरिएको छ। चार वर्ण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य र शूद्र । प्रत्येक वर्ण को विशिष्ट कर्मको कर्तव्य *(Specific Duties)* र सामाजिक स्थान *(Social Position)* निर्धारित गरि व्यक्तिको क्षमता र अभिरुचिअनुसार पेशाको निर्धारण छ। यस व्यवस्थालाई 'दैवी' *(Divine)* उत्पत्तिको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । पुरुषसूक्तमा

ब्रह्माको मुखबाट ब्राह्मण, बाहुबाट क्षत्रिय, जाँघबाट वैश्य र पाउबाट शूद्रको उत्पत्ति भएको भनिएको छ।

यो व्यवस्थाले सामाजिक नियन्त्रणको एक अत्यन्त प्रभावकारी संयन्त्र *(Mechanism of Social Control)* को रूपमा काम गऱ्यो। प्रत्येक व्यक्तिको क्षमता र अभिरुचिअनुसार पेशाको निर्धारण, सामाजिक स्थान, कर्तव्य र अधिकार निर्धारित गरिदिने गर्दथ्यो। पछि यसलाई नियतवश जन्मको आधारमा तोकिने व्याख्या गरियो र यस व्यवस्थाको उल्लङ्घन गर्नु 'पाप' तथा अपराध हो भन्ने हदसम्मको बदमासी भित्र्याइयो। जसको फल यस जीवनमा सामाजिक बहिष्कार *(Social Ostracism)* र पर-जीवनमा नरक *(Hell)* हो। यसरी 'पाप' को डरले सामाजिक संरचनालाई स्थिर राख्ने काम गऱ्यो।

डरको संस्थागतीकरण (Institutionalization of Fear)

यस युगमा डरको स्वरूप वैदिक कालभन्दा भिन्न छ। वैदिक कालमा 'ऋत' को उल्लङ्घनको परिणाम प्राकृतिक थियो। यो कुनै संस्थाले दिने सजाय थिएन। वैदिक कालमा 'पाप' र अपराध फरक फरक कुरा थिए। तर स्मृतिकालमा एकै डालोमा हाली सजाय संस्थागत *(Institutional)* बन्यो । राज्यले भौतिक दण्ड दिन्छ र धर्मसत्ताले आध्यात्मिक दण्ड (नरक, पुनर्जन्ममा निम्न योनि) को घोषणा गरीए। यसरी मानिस दोहोरो डर *(Double Fear)* मा बाँधिन पुग्यो।भौतिक दण्डको डर र आध्यात्मिक दण्डको डर।

पियर बुर्दियू *(Pierre Bourdieu)* को 'प्रतीकात्मक हिंसा' *(Symbolic Violence)* को अवधारणाले यस प्रक्रियालाई राम्ररी व्याख्या गर्छ। प्रतीकात्मक हिंसा भनेको शासित वर्गले शासक वर्गको मूल्यमान्यता र विश्वदृष्टिलाई आफ्नै रूपमा आत्मसात् *(Internalize)* गर्ने प्रक्रिया हो। जबसम्म कथित राज्यले कुनीयत बोकेर कुनै शालीन व्यक्तिलाई तल्लो दर्जाको शूद्र करार गर्ने अपराध गर्छ, र राज्यको उक्त अपराधका कारण शूद्र करार गरिएको व्यक्तिले आफ्नै निम्न सामाजिक अवस्थालाई 'कर्मको फल' (Fruit of Karma) मानेर स्वीकार गर्छ, तब त्यो प्रतीकात्मक हिंसाको सफल प्रयोग भएको मानिन्छ।

नेपालको सन्दर्भमा: लिच्छवि र मल्लकालीन न्याय व्यवस्था

नेपालको इतिहासमा लिच्छवि काल *(Licchavi Period, ईसवी चौथो-नवौँ शताब्दी)* र मल्ल काल *(Malla Period, बाह्रौँ-अठारौँ शताब्दी)* मा यही संहिताबद्ध धर्म र न्यायको प्रभाव स्पष्ट देखिन्छ। लिच्छवि कालका अभिलेखहरूमा 'धर्मस्थिति' *(Establishment of Dharma)* र 'प्रजापालन' *(Protection of Subjects)* लाई राजाको मुख्य कर्तव्यको रूपमा उल्लेख गरिएको

छ। मल्ल कालमा 'धर्मशास्त्र' *(Dharmashastra)* मा आधारित न्याय व्यवस्था अझ बढी संस्थागत भयो।

मल्लकालीन नेपालमा 'जात' *(Caste)* र 'धर्म' मा आधारित सामाजिक व्यवस्था अत्यन्त कठोर थियो। जात-बाहिरको विवाह, खानपानमा जातीय नियमको उल्लङ्घन वा धार्मिक अनुष्ठानमा अनियमितताले गम्भीर सामाजिक र कानुनी दण्ड ल्याउन सक्थ्यो। यो व्यवस्थाले 'पाप' र 'सामाजिक बहिष्कार' को दोहोरो डरमार्फत समाजलाई नियन्त्रित राख्थ्यो।

संक्रमणको मूल्याङ्कन: विवेकबाट डरतर्फ

यस परिच्छेदको मूल तर्क यो हो कि वैदिक कालको 'विवेक' *(Wisdom)* मा आधारित शासन प्रणालीबाट 'संहिताबद्ध कानुन र पापको डर' मा आधारित शासन प्रणालीमा भएको संक्रमण एक अपरिहार्य ऐतिहासिक प्रक्रिया थियो। समाजको विस्तार र जटिलताले गर्दा केवल आन्तरिक विवेकमा भर पर्ने शासन अव्यावहारिक बन्दै गयो। तर यस संक्रमणमा एक गम्भीर खतरा पनि निहित थियो, 'धर्म' र 'पाप' को अवधारणालाई शक्तिशाली वर्गले आफ्नो स्वार्थमा प्रयोग गर्न सक्ने सम्भावना।

नेपालको इतिहासमा यही भयो। 'धर्म' र 'पाप' को अवधारणा बिस्तारै शासक वर्गको हातमा एक हतियार बन्दै गयो - जसले समाजलाई नियन्त्रित राख्न 'आध्यात्मिक डर' *(Spiritual Fear)* को व्यवस्थित प्रयोग गऱ्यो। यो प्रक्रिया राणा शासनकालमा आफ्नो चरम बिन्दुमा पुग्यो, जसको विवेचना अर्को परिच्छेदमा गरिनेछ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

मनुस्मृति *(Manusmriti)*, प्राचीन सनातन धर्मशास्त्र

कौटिल्य, अर्थशास्त्र *(Kautilya's Arthashastra)*

Hobbes, Thomas. Leviathan (1651)

Foucault, Michel. Discipline and Punish (1975)

Durkheim, Emile. Elementary Forms of Religious Life (1912)

Gramsci, Antonio. Prison Notebooks (1929-35)

Bourdieu, Pierre. Outline of a Theory of Practice (1977)

गरुड पुराण, नरकको वर्णन

महाभारत, शान्ति पर्व, राजधर्म

परिच्छेद ३

परिच्छेद ३: राणा शासन, भौतिक भय, देश निकाला र सामाजिक पतन

॥ ॐ ॥

"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।"

उठ, जाग, श्रेष्ठजनको सङ्गतिबाट ज्ञान प्राप्त गर।

॥ कठोपनिषद् १.३.१४ ॥

इतिहासमा कहिलेकाहीँ भय सूक्ष्म हुँदैन; त्यो कानुनको मोहर लगाएर, जात र निकालाको रूप लिएर, सिंगो समाजको सास घोट्न आउँछ। राणाकाल त्यही भयको भौतिक रूप थियो।

प्रस्तावना: भयको भौतिक संस्थागतीकरण

नेपालको इतिहासमा राणा शासनकाल (१८४६-१९५१ ई.) एक अन्धकारमय कालखण्ड *(Dark Period)* को रूपमा चिनिन्छ। यस कालखण्डमा राज्य सञ्चालनको मुख्य औजार 'विवेक' *(Wisdom)* वा 'धर्म' *(Dharma)* नभई प्रत्यक्ष 'भौतिक भय' *(Physical Fear)*, 'सामाजिक बहिष्कार' *(Social Ostracism)* र 'आर्थिक दासत्व' *(Economic Servitude)* बन्यो। यो कालखण्ड नेपाली समाजको मनोवैज्ञानिक इतिहासमा एक निर्णायक मोड हो, जहाँ 'डर' *(Fear)* लाई व्यवस्थित रूपमा संस्थागत *(Institutionalized)* गरिएको थियो।

थोमस हब्स *(Thomas Hobbes)* ले भनेका छन् कि राज्यको शक्ति 'भय' *(Fear)* मा आधारित हुन्छ, नागरिकहरू राज्यको दण्डशक्तिको डरले गर्दा कानुनको पालना गर्छन्। राणा शासनकालमा यो हब्सियन मोडल *(Hobbesian Model)* आफ्नो सबैभन्दा कुरूप र दमनकारी रूपमा लागू भएको देखिन्छ। तर हब्सको सिद्धान्तमा राज्यको भय कम्तीमा 'सामाजिक सम्झौता' *(Social Contract)* मा आधारित छ, अर्थात् नागरिकहरूले स्वेच्छाले आफ्नो स्वतन्त्रता सुम्पेका हुन्। राणा शासनमा यस्तो कुनै सम्झौता थिएन, यो शुद्ध 'बलप्रयोग' *(Coercion)* र 'आतङ्क' *(Terror)* मा आधारित शासन थियो।

मुलुकी ऐन १९१० (Muluki Ain 1854): जात व्यवस्थाको कानुनी संस्थागतीकरण

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

जङ्गबहादुर राणाले सन् १८५४ मा जारी गरेको 'मुलुकी ऐन' *(National Code)* नेपालको इतिहासमा पहिलो व्यापक कानुनी संहिता हो। जंगबहादुर राणाले सन् १८५० मा लन्डन र पेरिसको

भ्रमण गरे। बेलायती ‘कमन ल’ (common law) प्रणाली अलिखित परम्परा र न्यायिक नजिरहरूमा बढी निर्भर हुने भएकाले उनलाई फ्रान्समा नेपोलियन कोड (Code Napoléon) सम्बन्धी तालिम दिइयो। भारतमा बेलायतीहरूको औपनिवेशिक उपस्थितिको फाइदा उठाउँदै उनीहरूले जंगबहादुर राणालाई सन् १८५४ को मुलुकी ऐन लागू गर्न लगाए। यो ऐनले नेपालको बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक समाजलाई एक कठोर जातीय श्रेणीबद्धता *(Rigid Caste Hierarchy)* मा बाँध्ने काम गर्‍यो। मुलुकी ऐनले समाजलाई पाँच मुख्य श्रेणीमा विभाजन गर्‍यो: तागाधारी *(Sacred Thread Wearing)*, मतवाली *(Alcohol Drinking)*, पानी नचल्ने छोइ छिटो हाल्नुनपर्ने, पानी नचल्ने छोइ छिटो हाल्नुपर्ने, र अछूत *(Untouchable)*।

यो कानुनी संहिताको मनोवैज्ञानिक प्रभाव *(Psychological Impact)* अत्यन्त गहिरो थियो। प्रत्येक व्यक्तिको सामाजिक स्थान, अधिकार र दण्ड उसको जन्मजात जातीय पहिचानले निर्धारण गर्थ्यो। एउटै अपराधको लागि उच्च जातिलाई हल्का सजाय र निम्न जातिलाई कठोर सजाय हुन्थ्यो। यसले समाजमा एक गहिरो 'संरचनात्मक भय' *(Structural Fear)* को निर्माण गर्‍यो, जहाँ निम्न जातिका मानिसहरू सधैँ 'जात जाने' *(Loss of Caste Status)* को डरमा बाँचिरहन्थे।

जात व्यवस्था र मनोवैज्ञानिक नियन्त्रण

फ्रान्ज फानोन *(Frantz Fanon)* ले आफ्नो 'पृथ्वीका शापित' *(The Wretched of the Earth)* मा उपनिवेशित मानिसको मनोविज्ञानको विश्लेषण गरेका छन्। फानोनका अनुसार, उपनिवेशवादले शासित जनतामा एक 'हीनता ग्रन्थि' *(Inferiority Complex)* को निर्माण गर्छ, जसले गर्दा शासित मानिसले आफ्नो अधीनतालाई 'प्राकृतिक' *(Natural)* मान्न थाल्छ। राणाकालीन जात व्यवस्थाले ठीक यही काम गर्‍यो, निम्न जातिका मानिसहरूले आफ्नो दुर्दशालाई 'पूर्वजन्मको कर्म' *(Karma of Previous Life)* को फल मानेर स्वीकार गर्थे।

यो 'आन्तरिकीकृत दमन' *(Internalized Oppression)* को एक उत्कृष्ट उदाहरण हो। जब शासित वर्गले शासक वर्गको विश्वदृष्टि *(Worldview)* लाई आफ्नै रूपमा आत्मसात् गर्छ, तब बाह्य बलप्रयोगको आवश्यकता कम हुन्छ, मानिस आफैँ आफ्नो दमनकर्ता *(Self-oppressor)* बन्छ। राणाकालीन नेपालमा यही भयो, जात व्यवस्थाले मानिसको मनमा यति गहिरो जरा गाडेको थियो कि बाह्य दमन बिना पनि मानिसहरू जातीय नियमहरूको पालना गर्थे।

सामाजिक पतन र बहिष्करण: 'जात झार्ने' को आतङ्क

हुक्का-पानी बन्द: सामाजिक मृत्युदण्ड

राणाकालीन नेपालमा सबैभन्दा भयावह सजायहरूमध्ये एक थियो 'हुक्का-पानी बन्द' *(Social Boycott)*, अर्थात् समाजबाट पूर्ण बहिष्कार। यो सजाय पाएको व्यक्तिसँग कसैले खानपान

गर्दैनथ्यो, कसैले बोल्दैनथ्यो, कसैले व्यापार गर्दैनथ्यो। यो एक प्रकारको 'सामाजिक मृत्युदण्ड' *(Social Death Sentence)* थियो, शारीरिक रूपमा जीवित भए तापनि सामाजिक रूपमा मृत।

यो सजायको मनोवैज्ञानिक प्रभाव शारीरिक दण्डभन्दा पनि भयानक थियो। मानिस एक सामाजिक प्राणी *(Social Animal)* हो, अरिस्टोटल *(Aristotle)* ले भनेझैँ 'जून मानिस समाज बिना बाँच्न सक्छ, त्यो या त देवता हो या पशु।' सामाजिक बहिष्कारले मानिसलाई उसको पहिचान *(Identity)*, सम्बन्ध *(Relationships)* र अस्तित्व *(Existence)* बाट नै विच्छेद गर्थ्यो। यसले समाजमा एक गहिरो 'अनुरूपताको दबाब' *(Conformity Pressure)* सिर्जना गर्‍यो, जहाँ मानिसहरू सामाजिक नियमहरूको उल्लङ्घन गर्न डराउँथे, किनभने त्यसको परिणाम सामाजिक विनाश *(Social Annihilation)* थियो।

जात झार्ने (Degradation of Caste)

'जात झार्ने' *(Caste Degradation)* राणाकालीन समाजको अर्को भयावह सजाय थियो। कुनै व्यक्तिले जातीय नियमहरूको उल्लङ्घन गरेमा, जस्तै अन्तरजातीय विवाह, निषिद्ध खानपान वा धार्मिक अपराध, उसको जात झारिन्थ्यो। यसको अर्थ उसको सामाजिक स्थान तल झर्थ्यो, उच्च जातिको व्यक्ति निम्न जातिमा पतित हुन्थ्यो। यो सजायले व्यक्तिको मात्र होइन, उसको सम्पूर्ण परिवारको सामाजिक स्थान र प्रतिष्ठालाई ध्वस्त पार्थ्यो।

गुस्ताभ ले बोन *(Gustave Le Bon)* ले आफ्नो 'भीडको मनोविज्ञान' *(The Crowd: A Study of the Popular Mind)* मा भनेका छन् कि भीडमा व्यक्तिको तार्किक क्षमता *(Rational Capacity)* हराउँछ र उसले भीडको भावनात्मक प्रवाहमा बगिन्छ। राणाकालीन समाजमा 'जात झार्ने' को सजाय दिँदा सम्पूर्ण समुदायले मिलेर त्यो व्यक्तिलाई बहिष्कार गर्थ्यो, यो एक प्रकारको 'सामूहिक हिंसा' *(Collective Violence)* थियो जसमा भीडको मनोविज्ञानले काम गर्थ्यो।

भौतिक र आर्थिक भय: देश निकाला र पजनी प्रथा

देश निकाला (Exile): अस्तित्वको उन्मूलन

राणा शासनकालमा राजनीतिक विरोधीहरूलाई 'देश निकाला' *(Exile)* गर्ने प्रचलन थियो। नेपाल जस्तो भूपरिवेष्टित र दुर्गम भूगोल भएको देशमा देश निकाला भनेको प्रायः मृत्युदण्ड नै थियो, किनभने निकालिएको व्यक्तिको सम्पत्ति जफत हुन्थ्यो, परिवार असहाय हुन्थ्यो र विदेशमा कुनै आश्रय पाउनु कठिन थियो। देश निकालाको डरले राजनीतिक विरोधलाई मौन बनाउने काम गर्‍यो।

हन्ना एरेन्ट *(Hannah Arendt)* ले 'अधिनायकवादको उत्पत्ति' *(The Origins of Totalitarianism)* मा भनेकी छिन् कि अधिनायकवादी शासनले मानिसलाई 'अनावश्यक' *(Superfluous)* बनाउँछ, उसको अस्तित्वको कुनै अर्थ छैन भन्ने अनुभूति गराउँछ। देश निकालाले ठीक यही गर्‍यो, व्यक्तिलाई उसको भूमि, समुदाय र पहिचानबाट उन्मूलित *(Uprooted)* गरेर 'अनावश्यक' बनायो।

पजनी (Pajani) प्रथा: वार्षिक आतङ्क

राणाकालीन शासनको सबैभन्दा चतुर र क्रूर संयन्त्रहरूमध्ये एक थियो 'पजनी' *(Pajani)* प्रथा। यो प्रत्येक वर्ष हुने एक प्रक्रिया थियो जसमा सबै सरकारी कर्मचारीहरूको पद स्वतः खारेज हुन्थ्यो र तिनीहरूलाई पुनः नियुक्त गर्ने वा नगर्ने अधिकार प्रधानमन्त्री (राणा) सँग हुन्थ्यो। यसले सम्पूर्ण प्रशासनिक तन्त्रलाई प्रधानमन्त्रीप्रति पूर्ण रूपमा वफादार बनाउने काम गर्‍यो।

पजनी प्रथाले एक 'स्थायी अनिश्चितता' *(Permanent Uncertainty)* को वातावरण सिर्जना गर्‍यो। कुनै पनि कर्मचारी आफ्नो पदको बारेमा निश्चित हुन सक्दैनथ्यो, अर्को वर्ष उसको जागिर रहन्छ कि रहँदैन भन्ने अनिश्चितताले उसलाई सधैँ शासकप्रति नतमस्तक बनाइराख्थ्यो। यो फूकोको 'पानोप्टिकन' *(Panopticon)* को एक नेपाली संस्करण हो, जहाँ मानिस सधैँ निगरानीमा छ भन्ने अनुभूतिले उसलाई स्वतः अनुशासित बनाउँछ।

आर्थिक दासत्व (Economic Servitude)

राणा शासनकालमा भूमि, व्यापार र सम्पत्तिमाथि राणा परिवारको एकाधिकार *(Monopoly)* थियो। आम जनताको आर्थिक अवस्था अत्यन्त दयनीय थियो। बिर्ता *(Birta)*, जागिर *(Jagir)* र गुठी *(Guthi)* जस्ता भूमि व्यवस्थाहरूले गरिब किसानहरूलाई आर्थिक दासत्वमा राखेको थियो। आर्थिक निर्भरताले राजनीतिक स्वतन्त्रतालाई असम्भव बनायो, जो आर्थिक रूपमा पराधीन छ, त्यो राजनीतिक रूपमा स्वतन्त्र हुन सक्दैन।

कार्ल मार्क्स *(Karl Marx)* ले भनेका छन् कि आर्थिक आधार *(Economic Base)* ले सामाजिक, राजनीतिक र वैचारिक अधिरचना *(Superstructure)* लाई निर्धारण गर्छ। राणाकालीन नेपालमा यही देखिन्छ, आर्थिक शोषणले सामाजिक दमन र राजनीतिक दासत्वलाई जन्म दियो। जनताको आर्थिक पराधीनताले तिनीहरूलाई विद्रोह गर्न असमर्थ बनायो, किनभने विद्रोहको परिणाम आर्थिक विनाश हुन सक्थ्यो।

राणाकालीन भयको विरासत (Legacy of Rana-era Fear)

राणा शासनकालले नेपाली समाजको सामूहिक मानसिकता *(Collective Psyche)* मा गहिरो र दीर्घकालीन प्रभाव पारेको छ। एक सय चार वर्षको दमनकारी शासनले नेपाली मानिसमा कतिपय मनोवैज्ञानिक विशेषताहरू रोपिदिएको छ, जस्तै अधिकारप्रति भय *(Fear of Authority)*, विरोधप्रति अनिच्छा *(Reluctance to Dissent)*, र 'चुप लागेर बस्नु नै सुरक्षित' *(Silence is Safety)* भन्ने मानसिकता।

यो मनोवैज्ञानिक विरासत *(Psychological Legacy)* आजसम्म पनि नेपाली समाजमा देखिन्छ। शासकप्रति अन्धभक्ति *(Blind Loyalty)*, अधिकारको माग गर्न डराउने प्रवृत्ति, र 'माथिल्लो' *(Superior)* को आदेशलाई बिना प्रश्न पालना गर्ने संस्कार, यी सबै राणाकालीन भयको विरासत हुन्। यसले नेपाली समाजमा एक 'भयको संस्कृति' *(Culture of Fear)* को जरा गाडिदिएको छ जसको प्रभाव आजसम्म महसुस हुन्छ।

निष्कर्ष: भयको संस्थागतीकरणको चरम बिन्दु

राणा शासनकाल नेपालको इतिहासमा 'भयको संस्थागतीकरण' *(Institutionalization of Fear)* को चरम बिन्दु हो। नेपालमा राणा शासन ल्याउने र त्यस्तो अमानवीय कानुन ल्याएर लागू गर्ने काममा तत्कालीन ब्रिटिस सरकारको सम्पूर्ण रूपमा हात रहेको थियो। जसको मूल कारण 'फुट गर र राज गर' भन्ने नीति थियो। साथै, सनातन धर्मलाई बदनाम गराएर नेपाली जनतालाई सनातन मान्यताबाट नै विमुख पारिदिनु यसको अर्को चुरो उद्देश्य थियो। यस कालखण्डमा 'विवेक' *(Wisdom)* र 'धर्म' *(Dharma)* को स्थान पूर्ण रूपमा 'भौतिक भय' *(Physical Fear)*, 'सामाजिक बहिष्कार' *(Social Ostracism)* र 'आर्थिक दासत्व' *(Economic Servitude)* ले लिएको थियो। राज्यले जनतालाई नियन्त्रण गर्न कुनै नैतिक वा दार्शनिक आधारको आवश्यकता महसुस गरेन, शुद्ध बलप्रयोग र आतङ्क नै शासनको आधार बन्यो।

यस कालखण्डको अध्ययनले हामीलाई बुझाउँछ कि जब राज्यले 'विवेक' को स्थानमा 'भय' लाई शासनको आधार बनाउँछ, तब समाजमा गहिरो मनोवैज्ञानिक क्षति *(Psychological Damage)* हुन्छ, जसको प्रभाव पुस्तौँपुस्तासम्म रहन्छ। आगामी परिच्छेदमा हामी शाहकालीन निर्दलीय व्यवस्थामा यो भयको परम्परा कसरी नयाँ रूपमा जारी रह्यो भन्ने विवेचना गर्नेछौँ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

मुलुकी ऐन १९१० *(Muluki Ain 1854)*

Hobbes, Thomas. Leviathan (1651)

Fanon, Frantz. The Wretched of the Earth (1961)

Arendt, Hannah. The Origins of Totalitarianism (1951)

Foucault, Michel. Discipline and Punish (1975)

Le Bon, Gustave. The Crowd: A Study of the Popular Mind (1895)

Marx, Karl. A Contribution to the Critique of Political Economy (1859)

Regmi, Mahesh Chandra. A Study in Nepali Economic History (1971)

परिच्छेद ४

परिच्छेद ४: शाहकालीन निर्दलीय व्यवस्था, दैवी सिद्धान्त र 'नरक' को न्यारेटिभ

॥ ॐ ॥

"सत्यमेव जयते नानृतम्।"

सत्यको नै विजय हुन्छ, असत्यको होइन।

॥ मुण्डक उपनिषद् ३.१.६ ॥

जब शासकले आफूलाई देवताको आसनमा राख्छ, तब उसको विरोध केवल अपराध रहँदैन, "पाप" बन्छ, र स्वर्ग-नरकको भयले राजनीतिक आज्ञाकारिता किन्छ।

प्रस्तावना: राजाको देवत्वकरण र राजनीतिक धर्मशास्त्र

सन् १९६० मा राजा महेन्द्रले बहुदलीय प्रजातन्त्रलाई विघटन गरी 'पञ्चायत व्यवस्था' *(Panchayat System)* लागू गरे। यो व्यवस्था नेपालको राजनीतिक इतिहासमा एक अनौठो प्रयोग थियो, जहाँ आधुनिक राज्य संरचनालाई प्राचीन 'दैवी अधिकार' *(Divine Right)* को सिद्धान्तसँग जोडेर शासनको वैधता *(Legitimacy)* निर्माण गरिएको थियो। यस परिच्छेदमा हामी पञ्चायती शासनकालमा 'दैवी सिद्धान्त' *(Divine Right Theory)*, 'अराष्ट्रिय तत्त्व' *(Anti-National Elements)* को विम्ब र 'राजद्रोह र पाप' *(Treason and Sin)* को समीकरणमार्फत सिर्जना गरिएको मनोवैज्ञानिक नियन्त्रण *(Psychological Control)* को विश्लेषण गर्नेछौँ।

पश्चिमा राजनीतिक दर्शनमा 'दैवी अधिकारको सिद्धान्त' *(Divine Right of Kings)* को लामो इतिहास छ। जेम्स प्रथम *(James I of England)* ले भनेका थिए कि राजाहरू पृथ्वीमा ईश्वरका प्रतिनिधि हुन् र तिनीहरूको अधिकार ईश्वरबाट प्राप्त हो। यही सिद्धान्तलाई नेपालमा हिन्दू धार्मिक ढाँचामा पुनर्निर्माण गरिएको थियो, राजालाई 'विष्णुको अवतार' *(Incarnation of Vishnu)* घोषित गरेर।

दैवी अधिकारको सिद्धान्त: राजाको देवत्वकरण

विष्णुको अवतार: धार्मिक-राजनीतिक भाष्य

नेपालको शाह वंशले आफूलाई 'विष्णुको अवतार' *(Incarnation of Vishnu)* मान्ने परम्परा राखेको थियो। यो केवल एक धार्मिक विश्वास पैदा गर्ने बदमासी मात्र थिएन, यो एक कपट पूर्ण राजनीतिक रणनीति *(Deliberate Political Strategy)* थियो जसले शासनको वैधतालाई

प्रश्नातीत *(Unquestionable)* बनाउने काम गर्‍यो। जब राजा ईश्वरको अवतार हो, तब उसको निर्णय ईश्वरीय इच्छा *(Divine Will)* ठान्नु पर्ने, र ईश्वरीय इच्छालाई चुनौती दिनु अपराध हुने भयो।

यो 'देवत्वकरण' *(Deification)* को प्रक्रिया कसरी काम गर्थ्यो भन्ने बुझ्न एर्नेस्ट कान्टोरोविच *(Ernst Kantorowicz)* को 'राजाका दुई शरीर' *(The King's Two Bodies)* को सिद्धान्त उपयोगी छ। कान्टोरोविचका अनुसार, मध्ययुगीन युरोपमा राजाको दुई शरीर मानिन्थ्यो, एक भौतिक शरीर *(Body Natural)* जुन नश्वर छ, र एक राजनीतिक शरीर *(Body Politic)* जुन अमर र दैवी छ। नेपालमा पनि राजाको व्यक्तिगत अस्तित्व र उसको 'दैवी' पद बीच यही द्वैतता *(Duality)* कायम गरिएको थियो।

पञ्चायत व्यवस्थाको वैचारिक आधार

पञ्चायत व्यवस्थालाई 'धर्तिको माटोमा जरा गाडेको प्रजातन्त्र' *(Soil-rooted Democracy)* भनेर प्रस्तुत गरिएको थियो। यसको तर्क थियो कि पश्चिमी शैलीको बहुदलीय प्रजातन्त्र नेपालको संस्कृति र परम्परासँग मेल खाँदैन, नेपाललाई आफ्नै 'नेपाली शैली' को प्रजातन्त्र चाहिन्छ जसमा राजा सर्वोच्च छ। यो तर्कले 'सांस्कृतिक सापेक्षवाद' *(Cultural Relativism)* को आवरणमा अधिनायकवाद *(Authoritarianism)* लाई वैध बनाउने काम गर्‍यो।

एडवर्ड सेड *(Edward Said)* ले 'ओरिएन्टलिज्म' *(Orientalism)* मा भनेका छन् कि पश्चिमले पूर्वलाई 'भिन्न' र 'अपरिपक्व' को रूपमा चित्रण गर्छ, जसलाई आफ्नो शासन गर्ने क्षमता छैन। पञ्चायती विचारधाराले यही तर्कलाई उल्टाएर प्रयोग गर्‍यो, नेपाली जनता 'अपरिपक्व' छन् र तिनीहरूलाई बहुदलीय प्रजातन्त्र 'सम्हाल्ने' क्षमता छैन, त्यसैले राजाको 'पितृसत्तात्मक' (Paternalistic) शासन आवश्यक छ।

नेपाली इतिहासको यस विशिष्ट कालखण्डमा शाह वंशले पञ्चायत व्यवस्थालाई ‘माटो सुहाउँदो प्रजातन्त्र’ को तर्क दिँदै आफूलाई ‘विष्णुको अवतार’ (Incarnation of Vishnu) भनी दाबी गरेर गरेको शासन, वैदिक दर्शनको वैदिक वाङ्मय, उपनिषद, र महाभारत आदिको कसौटीमा राखेर हेर्दा, तलका कारणहरूले राज्यप्रति गरिएको जघन्य अपराध थियो भन्ने प्रमाणसहितको विश्लेषण तल दिइएको छ:

'विष्णुको अवतार' दाबीको वैदिक खण्डन

शाह राजाहरूले जनतालाई रैती बनाई राख्न र आफ्नो आज्ञा उल्लंघन गर्नु पाप हो भनी स्थापित गर्न आफूलाई 'विष्णुको अवतार' का रूपमा प्रस्तुत गरे। तर वैदिक राजनीतिशास्त्रले यसलाई पूर्णतः अस्वीकार गर्छ:

१. राजा विष्णु होइन, धर्म र कानुन मात्र सर्वोपरी हो :

वैदिक सिद्धान्त: वैदिक परम्परामा राजा कहिल्यै पनि शक्तिको अन्तिम स्रोत वा भगवान् हुन सक्दैन। राजा केवल 'धर्म' (Cosmic and Moral Law) को रक्षक वा सेवक मात्र हो। राजा कानुनभन्दा माथि हुनै सक्दैन।

वैदिक प्रमाण: शतपथ ब्राह्मण (५.४.४.५): "**अदण्ड्यो वधः**"

(राजा स्वयं दण्डभन्दा माथि हुँदैन, उसलाई पनि धर्म र कानुनले बाँधेको हुन्छ। यदि उसले गल्ती गरेमा ऊ दण्डको भागीदार बन्नुपर्छ।)

बृहदारण्यक उपनिषद् (१.४.१४): "**तदेतत् क्षत्रस्य क्षत्रं यद्धर्मः तस्माद्धर्मात् परं नास्ति...**"

(धर्म नै राजशक्तिको पनि राजा हो। त्यसैले धर्मभन्दा माथि कोही पनि छैन, राजा पनि छैन।)

२. जनता अत्याचार सहने रैती होइनन्, दुष्ट शासकलाई दण्ड दिने अधिकार जनतामा छ

वैदिक सिद्धान्त: 'विष्णुको अवतार' को पगरी गुथेर यदि कुनै शासकले जनताको शोषण गर्छ र अधिनायकवाद लाद्छ भने, वैदिक शास्त्रले त्यस्ता राजालाई 'पागल कुकुर' सरह त्याग्न र दण्ड दिन जनतालाई आह्वान गर्दछ।

वैदिक प्रमाण:

महाभारत (अनुशासन पर्व, ६१.३२-३३): **अहं वो रक्षितेत्युक्त्वा यो न रक्षति भूमिपः। स संहत्य निहन्तव्यः श्वेव सोन्माद आतुरः॥**

(जुन राजाले 'म तिम्रो रक्षा गर्छु' भनी कर असुल्छ तर संकटमा जनताको रक्षा गर्दैन र अधिकार खोस्छ, त्यस्तो राजा 'पागल कुकुर' जस्तै हो। जनताले संगठित भएर त्यस्तो दुष्ट शासकलाई सत्ताच्युत गर्नुपर्छ वा नष्ट गर्नुपर्छ।)

'माटो सुहाउँदो प्रजातन्त्र' र वैदिक खण्डन

पञ्चायत व्यवस्थाले पश्चिमी शैलीको बहुदलीय प्रजातन्त्र नेपालको संस्कृतिसँग मेल खाँदैन भन्दै 'सांस्कृतिक सापेक्षवाद' को आवरणमा निर्दलीय तानाशाहीलाई जायज ठहऱ्याउने प्रयास गऱ्यो। यो पनि वैदिक दर्शनको मूल भावना विपरीत थियो:

१. आत्माको सर्वोच्चता र वैचारिक स्वतन्त्रता (Cosmic Equality)

वैदिक सिद्धान्त: वैदिक दर्शन (विशेष गरी अद्वैत वेदान्त) ले प्रत्येक नागरिकमा एउटै दिव्य आत्मा देख्छ। शासक र जनतामा आध्यात्मिक रूपमा कुनै भेद छैन। त्यसैले, जनताको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता र राजनीतिक अधिकार खोस्नु भनेको मानव भित्रको 'ईश्वरीय चेतना' लाई बन्धक बनाउनु हो।

वैदिक प्रमाण:

ऋग्वेद (१०.१९१.३): **समानो मन्त्रः समितिः समानी समानं मनः सह चित्तमेषाम्।**

(सबैको विचार समान होस्, सबैको संसद्/सभा समान होस्, र सबैलाई निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुने बराबर अधिकार होस्।)

ऋग्वेदको यो सूक्तले बहुलता र सामूहिक संसद्को वकालत गर्छ, जसलाई पञ्चायतले 'दलविहीन' बनाएर कुण्ठित गरिदियो।

२. 'पञ्चायत' शब्दको दार्शनिक हुर्मत (Distortion of traditional 'Panchayat')

वैदिक सिद्धान्त: सनातन संस्कृतिमा "पञ्चमुखी परमेश्वर" भनिन्छ, जसको अर्थ सामूहिक निर्णय र विकेन्द्रीकरण हो। तर शाह राजाहरूले ल्याएको पञ्चायत 'तलबाट माथि जाने' (Bottom-up) जनताको व्यवस्था थिएन, यो दरबारबाट तल लादिने (Top-down) केन्द्रिकृत तानाशाही थियो।

वैदिक प्रमाण:

अथर्ववेद (७.१२.१): **सभा च मा समितिश्चावतां प्रजापतेर्दुहितरौ संविदाने।**

(सभा र समिति प्रजापतिका दुई छोरीहरू हुन्, जसले शासकमाथि अंकुश लगाउँछन् र राज्य सञ्चालन गर्छन्।)

पञ्चायतले यी परम्परागत संस्था र नामको दुरुपयोग त गर्‍यो, तर वास्तविक जनअधिकार र शक्ति भने दरबारमा केन्द्रित राख्यो।

३. सांस्कृतिक सापेक्षवादको भ्रम (The Myth of Cultural Relativism)

वैदिक सिद्धान्त: "अधिकार र स्वतन्त्रता पश्चिमी अवधारणा हुन्, हाम्रो माटोमा यो सुहाउँदैन" भन्नु वैदिक चेतनाको अपमान हो। वैदिक राजनीतिशास्त्रले मानिसलाई कुनै संकुचित घेरामा राख्दैन, यसको अन्तिम लक्ष्य नै 'मोक्ष' र 'स्वतन्त्रता' हो।

वैदिक प्रमाण:

महाभारत (शान्ति पर्व, ५९.१४): **न राज्यं न च राजासीत् न दण्डो न च दाण्डिकः। धर्मेणैव प्रजाः सर्वा रक्षन्ति स्म परस्परम्॥**

(वैदिक आदर्शको चरमोत्कर्ष यस्तो राज्य हो जहाँ न कुनै निरंकुश राजा हुन्छ, न दण्ड दिने शासक; जनता स्वतः आफ्नो विवेक र धर्मले एकअर्काको रक्षा गर्दै पूर्ण स्वतन्त्रतामा बाँच्छन्।)

समग्र निष्कर्ष (Critical Summary): शाह वंश र पञ्चायत व्यवस्था दुवैले आफ्नो अकाट्य सत्ता टिकाउन वैदिक र सनातन संस्कृतिका 'शब्दहरू' (विष्णु, राजा, धर्म, पञ्चायत) त सापटी लिए, तर तिनको 'आत्मा' (जवाफदेहिता, समानता, नागरिक स्वतन्त्रता, र सामूहिक सहमति) लाई पूर्णतः मारिदिए।

शास्त्रका अनुसार राजा विष्णुको अवतार होइन, बरु 'जनताको सेवक' मात्र हो। "माटो सुहाउँदो प्रजातन्त्र" भन्दै जनताको राजनीतिक दल खोल्ने र बोल्ने अधिकार खोस्नु वैदिक 'सभा' र 'समिति' को लोकतान्त्रिक मर्ममाथिको प्रहार थियो। अतः, सांस्कृतिक सापेक्षवाद र दैवी शक्तिको आवरणमा निर्दलीय अधिनायकवाद र राजाको निरंकुशतालाई वैध बनाउनु वैदिक राजनीतिशास्त्रको दृष्टिमा घोर अधर्म र दार्शनिक छल थियो।राज्यप्रति गरिएको जघन्य अपराध थियो।

अराष्ट्रिय तत्त्वको विम्ब: शत्रु निर्माणको राजनीति

'अराष्ट्रिय' को परिभाषा र प्रयोग

पञ्चायत व्यवस्थाको सबैभन्दा शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक हतियार *(Psychological Weapon)* थियो 'अराष्ट्रिय तत्त्व' *(Anti-National Elements)* को अवधारणा। व्यवस्थाको विरोध गर्ने जो कोहीलाई 'अराष्ट्रिय' करार गरिन्थ्यो, चाहे त्यो राजनीतिक दलका कार्यकर्ता होस्, बुद्धिजीवी होस् वा सामान्य नागरिक। 'अराष्ट्रिय' भन्ने लेबलले व्यक्तिलाई राष्ट्रको शत्रु *(Enemy of the Nation)* को रूपमा चित्रण गर्थ्यो, जसले गर्दा उसको विरुद्ध कुनै पनि कार्वाही 'राष्ट्रहितमा' *(In National Interest)* भएको मानिन्थ्यो।

कार्ल श्मिट *(Carl Schmitt)* ले 'राजनीतिको अवधारणा' *(The Concept of the Political)* मा भनेका छन् कि राजनीतिको मूल भेद 'मित्र-शत्रु' *(Friend-Enemy)* को भेद हो। पञ्चायत व्यवस्थाले यही 'मित्र-शत्रु' को विभाजनलाई 'राष्ट्रिय-अराष्ट्रिय' को रूपमा प्रस्तुत गर्‍यो। जो व्यवस्थाको पक्षमा छ, त्यो 'राष्ट्रिय' हो; जो विरोधमा छ, त्यो 'अराष्ट्रिय' हो। यो सरलीकरणले जटिल राजनीतिक प्रश्नहरूलाई 'देशभक्ति बिरुद्ध देशद्रोह' *(Patriotism vs. Treason)* को सरल ढाँचामा हेर्न बाध्य बनायो।

सुरक्षात्मक डर (Security Fear) को निर्माण

पञ्चायत व्यवस्थाले 'राष्ट्रिय सुरक्षा' *(National Security)* को नाममा एक व्यापक डरको वातावरण सिर्जना गऱ्यो। 'अराष्ट्रिय तत्त्वहरू' ले देशलाई विभाजन गर्न खोजिरहेका छन्, विदेशी शक्तिहरूसँग मिलेर राष्ट्रको सार्वभौमसत्ता *(Sovereignty)* लाई खतरामा पारिरहेका छन् भन्ने भाष्य *(Narrative)* निरन्तर प्रचार गरिन्थ्यो। यसले जनतामा एक 'अस्तित्ववादी असुरक्षा' *(Existential Insecurity)* को भावना जगाउँथ्यो, हाम्रो राष्ट्र खतरामा छ, र यो खतराबाट जोगाउन राजाको नेतृत्व अपरिहार्य छ।

नोम चोम्स्की *(Noam Chomsky)* ले 'सहमतिको निर्माण' *(Manufacturing Consent)* मा भनेका छन् कि शासक वर्गले मिडिया र प्रचार *(Propaganda)* मार्फत जनमतलाई आफ्नो पक्षमा निर्माण गर्छ। पञ्चायत व्यवस्थामा राज्य-नियन्त्रित मिडिया *(State-controlled Media)* ले यही काम गऱ्यो, 'अराष्ट्रिय तत्त्वहरू' को खतरालाई बढाचढाउ गरेर प्रस्तुत गऱ्यो र जनतामा भय र असुरक्षाको भावना जगायो।

राजद्रोह र पाप: धार्मिक-राजनीतिक समीकरण

राजाको विरोध = पाप

पञ्चायत व्यवस्थाको सबैभन्दा चतुर मनोवैज्ञानिक रणनीति थियो राजनीतिक विरोधलाई 'धार्मिक पाप' *(Religious Sin)* सँग जोड्ने। जब राजा 'विष्णुको अवतार' भनियो, तब राजाको विरोध गर्नु भनेको ईश्वरको विरोध गर्नु हुने भयो। र ईश्वरको विरोध गर्नु मात्र होइन जघन्य अपराध करार गर्न पाइयो। ईश्वरको विरोध गर्नु 'पाप' हो जसले 'नरक' पुऱ्याउँछ। यसरी राजनीतिक असहमति *(Political Dissent)* लाई 'पाप' *(Sin)* र अपराध (Crime) को रूपमा परिभाषित गरिएको थियो।

यो रणनीतिले दुई तहमा काम गर्थ्यो। पहिलो, भौतिक तहमा, राजद्रोहको कानुनी सजाय कारावास, सम्पत्ति जफत वा देश निकाला थियो। दोस्रो, आध्यात्मिक तहमा, राजाको विरोध गर्नेले 'पाप' कमाउँछ, अपराधी बन्छ। र मृत्युपछि 'नरक' भोग्नुपर्छ। यो 'दोहोरो भौतिक र आध्यात्मिक दण्ड' *(Double Punishment)* ले विरोधको लागतलाई अत्यन्त उच्च बनायो।

'नरक' को न्यारेटिभ र सामाजिक नियन्त्रण

'नरक' *(Hell)* को अवधारणालाई राजनीतिक नियन्त्रणको हतियारको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परा नेपालमा पञ्चायत कालभन्दा पहिले नै थियो, तर पञ्चायत व्यवस्थाले यसलाई अझ बढी व्यवस्थित र प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गऱ्यो। गाउँघरमा पुरोहित वर्गमार्फत 'राजाको विरोध गर्नेले नरक भोग्छ' भन्ने सन्देश फैलाइन्थ्यो। यसले विशेषगरी ग्रामीण र अशिक्षित जनतामा गहिरो प्रभाव पाऱ्यो।

लुई अल्थुसर *(Louis Althusser)* ले 'वैचारिक राज्य उपकरण' *(Ideological State Apparatuses)* को सिद्धान्तमा भनेका छन् कि राज्यले केवल दमनकारी उपकरण *(Repressive State Apparatuses)*, सेना, प्रहरी, अदालत, मात्र प्रयोग गर्दैन; यसले 'वैचारिक उपकरण', धर्म, शिक्षा, मिडिया, परिवार, पनि प्रयोग गर्छ। पञ्चायत व्यवस्थामा 'धर्म' *(Religion)* एक शक्तिशाली 'वैचारिक राज्य उपकरण' थियो जसले राजाको शासनलाई 'प्राकृतिक' र 'दैवी' को रूपमा प्रस्तुत गऱ्यो।

प्रोपागान्डा संयन्त्र: सांस्कृतिक शोषण र वैदिक दर्शनको हुर्मत

राजाले जनताको करमा मोजमस्ती गर्ने, तर उल्टै "राजाले नै देश पालेको छ र उनी विष्णुका अवतार हुन्" भन्ने क्रिमिनल न्यारेटिभ (नियोजित आपराधिक भाष्य) गाउँ-गाउँमा फैलाउन गन्धर्व (गाइने) र सारङ्गीलाई हतियार बनाइयो।

यो कदम आधुनिक राजनीतिक चेतनाका विरुद्ध त थियो नै, वैदिक दर्शन र गन्धर्व संस्कृतिको मर्ममाथि पनि ठुलो प्रहार थियो।

यसको विश्लेषण र वैदिक खण्डन यस प्रकार छ:

१. 'गन्धर्व' शब्दको दार्शनिक अपमान र सांस्कृतिक शोषण

शाही न्यारेटिभ: गाइने समुदायलाई 'गन्धर्व' जस्तो आदरणीय नाम दियो, तर उनीहरूको गरिबी र कलाको फाइदा उठाएर उनीहरूलाई राजाको चाकडी गर्ने र भजन गाउने 'सरकारी एजेन्ट' मा रूपान्तरण गऱ्यो।

वैदिक खण्डन: वैदिक वाङ्मयमा 'गन्धर्व' भनेका स्वतन्त्रता, प्रकृति, संगीत र 'सत्य' का प्रतीक हुन्। ऋग्वेद र उपनिषद्हरूमा गन्धर्वहरूले सत्यको रक्षा गर्छन्, कसैको चाकडी गर्दैनन्।

वैदिक प्रमाण:

ऋग्वेद (१०.१३९.५): "**विश्ववसुर्गन्धर्वो... धियं हिन्वानो धिय इन्नो अव्यात्।**"

(गन्धर्व त्यो हो जसले ब्रह्माण्डको चेतना र सत्यलाई संगीतका माध्यमबाट जगाउँछ।)

जसको काम समाजमा चेतना र सत्य फैलाउनु थियो, उसैलाई पञ्चायतले सत्य लुकाउने र राजाको झूटो महिमा गाउने 'प्रोपागान्डाको माध्यम' बनायो। यो गन्धर्व संस्कृतिको सबैभन्दा ठुलो अपमान थियो।

२. कर संकलन र मोजमस्ती: 'गोपत्ता' (गोप) विरुद्ध राजा

शाही न्यारेटिभ: जनताको रगत-पसिनाको कर र सरकारी सम्पत्तिमा दरबारले मोजमस्ती गऱ्यो, तर भाष्य (Narrative) यस्तो बनाइयो कि राजा नभए नेपाली भोकभोकै मर्छन्।

वैदिक खण्डन: वैदिक अर्थशास्त्र र राजनीतिमा राजा जनताको करको 'मालिक' होइन, केवल 'ट्रस्टी' (नासो कुरुवा) मात्र हो। कर खानु तर जनतालाई स्वतन्त्रता नदिनुलाई वेदले 'चोरी' र अधर्म मानेको छ।

वैदिक प्रमाण:

ऋग्वेद (३.४३.५): राजालाई **'गोपति' वा 'गोप'** (जनताको रक्षक) भनिएको छ, मालिक होइन।

महाभारत (शान्ति पर्व, ७१.१०): **यथा शशः पिबेत् क्षीरं न च कश्चित् प्रपश्यति। तथा राजा हरेत् करं...**

(राजाले कर त्यसरी लिनुपर्छ जसरी मौरीले फूललाई नमारेर रस चुस्छ र त्यो रस पुनः मह बनेर समाजकै काममा आउँछ। राजाले कर लिएर आफ्नो व्यक्तिगत मोजमस्ती र ऐशआराम गर्नु घोर पाप र दण्डनीय अपराध हो।)

३. स्थानीय भाषाको दुरुपयोग र 'क्रिमिनल न्यारेटिभ'

शाही न्यारेटिभ: जनताले सजिलै बुझून् भनेर गाउँकै स्थानीय भाषा र लवजमा "राजा नै विष्णु हुन्, राजा नै अन्नदाता हुन्" भन्ने गीत गाउन लगाइयो। यो राज्यद्वारा प्रायोजित बौद्धिक अपराध (Intellectual Crime) थियो।

वैदिक खण्डन: वैदिक दर्शनले राजालाई 'अन्नदाता' वा 'भाग्यविधाता' मान्दैन। अन्नदाता र पाल्ने त धर्ती, प्रकृति र जनता स्वयं हुन्। राजा त केवल व्यवस्था मिलाउने एक प्रबन्धक (Manager) मात्र हो।

वैदिक प्रमाण:

यजुर्वेद (९.४०): "**इयम् ते राट्... कृष्यै त्वा क्षेमाय त्वा रय्यै त्वा पोषाय त्वा।**"

(हे राजा! यो राज्य तिम्रो ऐशआरामका लागि होइन। यो त कृषि, जनसुरक्षा, देशको समृद्धि र जनताको पोषणका लागि तिमीलाई सुम्पिएको जिम्मेवारी मात्र हो।)

जब राजाले "म नै सबैलाई पाल्ने विष्णु हुँ" भनी ढोंग गर्छ, तब ऊ विष्णु होइन, 'रावण' वा 'कंश' जस्तो अहंकारी बन्न पुग्छ, जसको संहार निश्चित छ भनी हाम्रा पुराणहरू साक्षी छन्। नेपलको राजतन्त्रको कारुणिक अन्त यसको प्रमाण हो।

निष्कर्ष (Critical Conclusion): पञ्चायत कालमा गन्धर्व र सारङ्गीको प्रयोग गरेर जुन भाष्य फैलाइयो, त्यो वास्तवमा "सांस्कृतिक सापेक्षवादको आवरणमा गरिएको मानसिक दासताको निर्माण" थियो। वैदिक राजनीतिशास्त्रले यस्तो व्यवस्थालाई '**दस्यु-राज्य**' (लुटेराहरूको राज्य) भन्छ, जहाँ शासकले धर्मको खोल ओढेर जनताको शोषण गर्छ। सारङ्गीको धूनलाई राजाको चाकडीमा लगाउनु र सरकारी सम्पत्ति निजी बनाएर मोजमस्ती गर्नु वैदिक 'राजधर्म' को बर्खलाफ गरिएको एउटा ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र राजनीतिक अपराध (Criminal Narrative) थियो।

पञ्चायती शिक्षा र प्रचार: मनोवैज्ञानिक अभियन्त्रण

शिक्षा प्रणालीको राजनीतिकरण

पञ्चायत व्यवस्थाले शिक्षा प्रणाली *(Education System)* लाई आफ्नो वैचारिक प्रचारको मुख्य माध्यम बनायो। पाठ्यपुस्तकहरूमा राजा र राजपरिवारको महिमामण्डन *(Glorification)*, पञ्चायत व्यवस्थाको श्रेष्ठता र बहुदलीय प्रजातन्त्रको 'खतरा' बारेमा पढाइन्थ्यो। विद्यार्थीहरूलाई बाल्यकालदेखि नै 'राजाप्रति भक्ति' *(Devotion to the King)* र 'व्यवस्थाप्रति वफादारी' *(Loyalty to the System)* सिकाइन्थ्यो।

पाउलो फ्रेइरे *(Paulo Freire)* ले 'शोषितहरूको शिक्षाशास्त्र' *(Pedagogy of the Oppressed)* मा भनेका छन् कि दमनकारी शिक्षा प्रणालीले विद्यार्थीलाई 'खाली भाँडा' *(Empty Vessel)* मान्छ जसमा शासक वर्गको विचारधारा भरिन्छ। पञ्चायती शिक्षा प्रणाली यसको उत्कृष्ट उदाहरण थियो, जसले विद्यार्थीहरूमा आलोचनात्मक चिन्तन *(Critical Thinking)* को विकास गर्नुको साटो अन्धभक्ति *(Blind Devotion)* र अनुरूपता *(Conformity)* को संस्कार रोप्यो।

राज्य-नियन्त्रित मिडिया र प्रचार

पञ्चायत व्यवस्थामा मिडिया *(Media)* पूर्ण रूपमा राज्यको नियन्त्रणमा थियो। रेडियो नेपाल र गोरखापत्र जस्ता सरकारी सञ्चार माध्यमहरूले राजा र व्यवस्थाको प्रशंसा गर्ने र विरोधीहरूलाई 'अराष्ट्रिय' को रूपमा चित्रण गर्ने काम गर्थे। स्वतन्त्र पत्रकारिता *(Independent Journalism)* लगभग असम्भव थियो, प्रेस सेन्सरशिप *(Press Censorship)* कठोर थियो र सरकारको आलोचना गर्ने पत्रकारहरूलाई कारावास हुन्थ्यो।

निष्कर्ष: दैवी शासनको पतन र यसको विरासत

पञ्चायत व्यवस्था अन्ततः सन् १९९० को जनआन्दोलनमा ध्वस्त भयो। तर तीस वर्षको यो शासनले नेपाली समाजको मानसिकतामा गहिरो छाप छोडेको छ। 'शक्तिशाली व्यक्तिप्रति अन्धभक्ति' *(Cult of Personality)*, 'विरोध गर्नु खतरनाक छ' भन्ने मानसिकता, र 'राज्यले जे भन्छ त्यही सत्य हो' भन्ने विश्वास, यी सबै पञ्चायती मनोवैज्ञानिक अभियन्त्रण *(Psychological Engineering)* को विरासत हुन्।

यस कालखण्डको अध्ययनले हामीलाई बुझाउँछ कि 'दैवी अधिकार' *(Divine Right)* को सिद्धान्त केवल मध्ययुगीन युरोपको कुरा मात्र होइन, यो बीसौँ शताब्दीको नेपालमा पनि जीवित थियो। र यसको मनोवैज्ञानिक प्रभाव आजसम्म पनि नेपाली समाजमा देखिन्छ, जब कुनै नेता वा दलले आफूलाई 'राष्ट्रको एकमात्र रक्षक' *(Sole Savior of the Nation)* को रूपमा प्रस्तुत गर्छ र विरोधीहरूलाई 'राष्ट्रद्रोही' *(Traitor)* करार गर्छ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

Kantorowicz, Ernst. The King's Two Bodies (1957)

Schmitt, Carl. The Concept of the Political (1932)

Said, Edward. Orientalism (1978)

Chomsky, Noam. Manufacturing Consent (1988)

Althusser, Louis. Ideology and Ideological State Apparatuses (1970)

Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed (1968)

Joshi, Bhuwan Lal & Rose, Leo. Democratic Innovations in Nepal (1966)

Hoftun, Martin et al. People, Politics and Ideology: Democracy and Social Change in Nepal (1999)

परिच्छेद ५

परिच्छेद ५: बहुदलीय प्रजातन्त्र, सुखको लोभ र असुरक्षाको द्वन्द्व

॥ ॐ ॥

"काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।"

यो काम र यो क्रोध, दुवै रजोगुणबाट उत्पन्न हुन्छन्।

॥ भगवद्गीता ३.३७ ॥

प्रजातन्त्रले भयको एउटा पुरानो रूप हटायो, तर सुखको लोभ र असुरक्षाको नयाँ द्वन्द्व सँगै ल्यायो, जहाँ मानिस स्वतन्त्र त भयो, तर निर्भय भएन।

प्रस्तावना: प्रजातन्त्रको आगमन र नयाँ प्रकारको भय

सन् १९९० को जनआन्दोलन *(People's Movement)* ले पञ्चायत व्यवस्थालाई ध्वस्त पारेर बहुदलीय प्रजातन्त्र *(Multiparty Democracy)* को स्थापना गर्‍यो। यो नेपालको राजनीतिक इतिहासमा एक ऐतिहासिक क्षण थियो, जनताले आफ्नो शक्तिको प्रदर्शन गरेर निरंकुश शासनलाई उखेलेका थिए। तर प्रजातन्त्रको आगमनले 'भय' *(Fear)* को अन्त्य गरेन, यसले भयको स्वरूप *(Form of Fear)* मात्र परिवर्तन गर्‍यो। पञ्चायत कालको 'राजद्रोहको भय' *(Fear of Treason)* को स्थानमा अब 'असुरक्षाको भय' *(Fear of Insecurity)*, 'अस्तित्वको भय' *(Existential Fear)* र 'सुख गुमाउने भय' *(Fear of Losing Comfort)* ले स्थान लियो।

एरिक फ्रम *(Erich Fromm)* ले आफ्नो 'स्वतन्त्रताबाट पलायन' *(Escape from Freedom)* मा भनेका छन् कि मानिसले स्वतन्त्रता प्राप्त गरेपछि पनि त्यसबाट डराउन सक्छ, किनभने स्वतन्त्रतासँगै जिम्मेवारी, अनिश्चितता र एक्लोपनको अनुभूति आउँछ। नेपालको प्रजातान्त्रिक अनुभवमा यही देखिन्छ, जनताले स्वतन्त्रता त पाए, तर त्यससँगै आएको अनिश्चितता र असुरक्षाले नयाँ प्रकारको भयको जन्म दियो।

अस्तित्ववादी डर: राष्ट्रिय असुरक्षाको भाष्य

'सिक्किमीकरण' र 'भुटानीकरण' को डर

बहुदलीय प्रजातन्त्रको स्थापनापछि नेपालका राजनीतिक दलहरूले एक शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक हतियारको प्रयोग गरे, 'राष्ट्रिय अस्तित्वको डर' *(Fear of National Extinction)*। "हामी (यो दल) नभए नेपालको सिक्किमीकरण *(Sikkimization)* हुन्छ" वा "भुटानीकरण *(Bhutanization)* हुन्छ" भन्ने भाष्य *(Narrative)* निरन्तर प्रयोग गरिन्थ्यो। यसले जनतामा

एक गहिरो 'अस्तित्ववादी असुरक्षा' *(Existential Insecurity)* को भावना जगाउँथ्यो, हाम्रो राष्ट्रको अस्तित्व नै खतरामा छ, र यो खतराबाट जोगाउन यो विशेष दल वा नेतालाई समर्थन गर्नु अपरिहार्य छ।

यो रणनीति 'भय-आधारित राजनीति' *(Fear-based Politics)* को एक उत्कृष्ट उदाहरण हो। बैरी ग्लासनर *(Barry Glassner)* ले 'भयको संस्कृति' *(The Culture of Fear)* मा भनेका छन् कि आधुनिक समाजमा राजनीतिक नेताहरू र मिडियाले जनतामा अनावश्यक भय सिर्जना गर्छन्, जसले गर्दा जनताले तार्किक निर्णय *(Rational Decision)* गर्न सक्दैनन् र भावनात्मक प्रतिक्रिया *(Emotional Response)* दिन्छन्। नेपालको प्रजातान्त्रिक राजनीतिमा यही भयो, 'राष्ट्रिय अस्तित्वको डर' ले जनतालाई तार्किक रूपमा सोच्नबाट रोक्यो र दलहरूप्रति भावनात्मक वफादारी *(Emotional Loyalty)* सिर्जना गर्‍यो।

भू-राजनीतिक असुरक्षा (Geopolitical Insecurity)

नेपालको भौगोलिक अवस्थिति, दुई विशाल छिमेकी भारत र चीनबीच, ले सधैँ एक 'भू-राजनीतिक असुरक्षा' *(Geopolitical Insecurity)* को भावना सिर्जना गरेको छ। राजनीतिक दलहरूले यस असुरक्षालाई आफ्नो राजनीतिक स्वार्थमा प्रयोग गरे। "भारतले नेपाललाई निल्न खोजिरहेको छ" वा "चीनले नेपाललाई आफ्नो प्रभाव क्षेत्रमा ल्याउन खोजिरहेको छ" भन्ने भाष्यले जनतामा निरन्तर असुरक्षाको भावना जगाइराख्यो।

यो 'सुरक्षाकरण' *(Securitization)* को प्रक्रिया हो, जसमा सामान्य राजनीतिक मुद्दाहरूलाई 'सुरक्षा खतरा' *(Security Threat)* को रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ। बैरी बुजान *(Barry Buzan)* र ओले वेभर *(Ole Waever)* को 'कोपेनहेगन स्कूल' *(Copenhagen School)* ले यस प्रक्रियाको विस्तृत विश्लेषण गरेको छ। तिनीहरूका अनुसार, 'सुरक्षाकरण' भनेको कुनै मुद्दालाई 'अस्तित्वगत खतरा' *(Existential Threat)* को रूपमा प्रस्तुत गर्ने भाषिक कार्य *(Speech Act)* हो, जसले असाधारण उपायहरू *(Extraordinary Measures)* लाई वैध बनाउँछ।

संस्थाहरूको राजनीतिकरण: व्यक्तिगत असुरक्षाको जन्म

दलगत पहुँचको राजनीति

बहुदलीय प्रजातन्त्रको स्थापनापछि नेपालमा एक नयाँ समस्या देखा पर्‍यो, राज्य संयन्त्रको दलगत राजनीतिकरण *(Politicization of State Machinery)*। सरकारी जागिर, ठेक्कापट्टा, विकास बजेट, सबैमा दलगत पहुँच *(Party Affiliation)* को आवश्यकता हुन थाल्यो। जसको कुनै दलसँग सम्बन्ध छैन, त्यो राज्यका सेवा-सुविधाबाट वञ्चित हुन थाल्यो। यसले एक नयाँ प्रकारको 'व्यक्तिगत असुरक्षा' *(Personal Insecurity)* को जन्म दियो, "मेरो कुनै दलमा पहुँच छैन,

त्यसैले म असुरक्षित छु।" बहुदलीय प्रजातन्त्रको स्थापनापछि नेपालमा दलगत, समूहगत तथा कर्मचारी र नेताको संयुक्त नेक्सस खडा गरी भ्रष्टाचारलाई संस्थागत गर्ने प्रवृत्ति मौलायो। यस अन्तर्गत कार्यालयहरूमा घुस लिने र उक्त रकमलाई 'सामूहिक बास्केट फण्ड' का रूपमा जम्मा गरी सम्पूर्ण भ्रष्ट कर्मचारीहरूबीच पद र हैसियत अनुरूप बाँडफाँड गर्ने प्रवृत्तिको बीजारोपण भयो। यसले राज्य संयन्त्रलाई अनैतिक मात्र बनाएन, बल्कि न्यायको समेत खरिद-बिक्री हुने अवस्थामा रूपान्तरण गरिदियो।

रबर्ट मिचेल्स *(Robert Michels)* ले 'कुलीनतन्त्रको लौह नियम' *(Iron Law of Oligarchy)* मा भनेका छन् कि सबै संगठनहरू, चाहे ती कत्तिकै प्रजातान्त्रिक होस्, अन्ततः कुलीनतन्त्र *(Oligarchy)* मा परिणत हुन्छन्। नेपालको प्रजातान्त्रिक अनुभवले यसलाई प्रमाणित गर्छ, राजनीतिक दलहरू बिस्तारै 'जनताको प्रतिनिधि' बाट 'शक्तिशाली कुलीन समूह' मा परिणत भए, र राज्य संयन्त्र तिनीहरूको व्यक्तिगत सम्पत्ति बन्दै गयो।

भ्रष्टाचार र अनिश्चितताको दुष्चक्र

प्रजातान्त्रिक नेपालमा भ्रष्टाचार *(Corruption)* एक व्यापक र संस्थागत समस्या बन्यो। राजनीतिक नेताहरू, प्रशासनिक अधिकारीहरू र व्यापारीहरूबीचको 'अपवित्र गठबन्धन' *(Unholy Alliance)* ले राज्यका स्रोतसाधनको लुटपाट गर्‍यो। यसले आम जनतामा एक गहिरो 'अनिश्चितता' *(Uncertainty)* र 'निराशा' *(Despair)* को भावना सिर्जना गर्‍यो, "यो व्यवस्थामा मेरो केही हुँदैन, मेरो भविष्य अनिश्चित छ।"

यो 'अनिश्चितता' *(Uncertainty)* आफैँमा एक शक्तिशाली 'भय' *(Fear)* हो। जिग्मुन्ट बाउमन *(Zygmunt Bauman)* ले 'तरल आधुनिकता' *(Liquid Modernity)* मा भनेका छन् कि आधुनिक समाजमा मानिसको सबैभन्दा ठूलो डर 'अनिश्चितता' *(Uncertainty)* हो, भविष्यको बारेमा केही निश्चित नहुनु। नेपालको प्रजातान्त्रिक अनुभवमा यही 'तरल भय' *(Liquid Fear)* देखिन्छ, जहाँ मानिसहरू कुनै निश्चित खतराबाट होइन, बरु सर्वव्यापी अनिश्चितताबाट डराइरहेका छन्।

लोभ र त्रासको द्वैतवाद: भोट बैंकको राजनीति

सुखको वाचा र डरको व्यापार

प्रजातान्त्रिक राजनीतिमा राजनीतिक दलहरूले दुई हतियार एकसाथ प्रयोग गर्छन्, 'सुखको वाचा' *(Promise of Happiness)* र 'डरको व्यापार' *(Trade in Fear)*। एकातिर "हामीलाई भोट दिनुहोस्, हामी विकास गर्छौं, रोजगारी दिन्छौं, समृद्धि ल्याउँछौँ" भन्ने लोभ *(Greed)* देखाइन्छ; अर्कोतिर "अर्को दलले जिते देश डुब्छ, तपाईंको अधिकार खोसिन्छ" भन्ने डर *(Fear)* फैलाइन्छ। यो

'लोभ र त्रासको द्वैतवाद' *(Dichotomy of Greed and Fear)* प्रजातान्त्रिक राजनीतिको एक विडम्बनापूर्ण *(Ironic)* विशेषता हो।

निकोलो म्याकियाभेली *(Niccolo Machiavelli)* ले 'द प्रिन्स' *(The Prince)* मा भनेका छन् कि शासकका लागि 'प्रेम गरिनु' *(Being Loved)* भन्दा 'डराइनु' *(Being Feared)* बढी सुरक्षित छ, किनभने प्रेम मानिसको इच्छामा निर्भर हुन्छ, तर डर शासकको हातमा हुन्छ। नेपालका प्रजातान्त्रिक नेताहरूले यही म्याकियाभेलियन सिद्धान्तलाई, चाहे सचेत रूपमा होस् वा अचेत रूपमा, अभ्यास गरेका छन्। तिनीहरूले जनतालाई 'प्रेम' (विकासको वाचा) र 'डर' (अस्तित्वको खतरा) दुवैको मिश्रणमार्फत नियन्त्रण गर्छन्।

पहिचानको राजनीति र विभाजनको डर

बहुदलीय प्रजातन्त्रको अर्को महत्त्वपूर्ण विशेषता 'पहिचानको राजनीति' *(Identity Politics)* को उदय हो। जातीय, भाषिक, क्षेत्रीय र लैंगिक पहिचानहरूलाई राजनीतिक गतिशीलता *(Political Mobilization)* को आधार बनाइयो। यसले एकातिर सिमान्तकृत समूहहरूलाई आवाज दियो, तर अर्कोतिर समाजमा 'विभाजनको डर' *(Fear of Fragmentation)* पनि सिर्जना गऱ्यो, "देश टुक्रा-टुक्रा हुन्छ, समाज विभाजित हुन्छ" भन्ने भय।

बेनेडिक्ट एन्डरसन *(Benedict Anderson)* ले 'कल्पित समुदाय' *(Imagined Communities)* मा भनेका छन् कि राष्ट्र एक 'कल्पित समुदाय' हो, जसको अस्तित्व मानिसहरूको साझा विश्वास र कल्पनामा निर्भर हुन्छ। जब यो 'साझा कल्पना' *(Shared Imagination)* कमजोर हुन्छ, जस्तै पहिचानको राजनीतिले गर्दा, तब 'राष्ट्रिय एकता' *(National Unity)* को बारेमा गहिरो चिन्ता र डर उत्पन्न हुन्छ।

प्रजातन्त्रमा भयको नयाँ स्वरूप: तुलनात्मक विश्लेषण

पुरानो भय को तुलनामा नयाँ भय

राणा र पञ्चायत कालको भय 'प्रत्यक्ष' *(Direct)* र 'केन्द्रीकृत' *(Centralized)* थियो, एक शक्तिशाली शासकबाट आउने स्पष्ट खतरा। तर प्रजातान्त्रिक कालको भय 'अप्रत्यक्ष' *(Indirect)*, 'विकेन्द्रीकृत' *(Decentralized)* र 'सर्वव्यापी' *(Pervasive)* छ। यो कुनै एक स्रोतबाट आउँदैन, यो चारैतिरबाट आउँछ: आर्थिक अनिश्चितता, राजनीतिक अस्थिरता, सामाजिक विभाजन, भ्रष्टाचार, हिंसा।

उल्रिख बेक *(Ulrich Beck)* ले 'जोखिम समाज' *(Risk Society)* मा भनेका छन् कि आधुनिक समाज एक 'जोखिम समाज' हो, जहाँ मानिसहरू निरन्तर विभिन्न प्रकारका जोखिमहरूबाट घेरिएका

हुन्छन्। नेपालको प्रजातान्त्रिक अनुभव यसको उदाहरण हो, जहाँ जनताले एकै पटक राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक र अस्तित्ववादी जोखिमहरूको सामना गरिरहेका छन्।

प्रजातन्त्रको विडम्बना (Paradox of Democracy)
प्रजातन्त्रको सबैभन्दा ठूलो विडम्बना *(Paradox)* यो हो कि यसले 'स्वतन्त्रता' *(Freedom)* को वाचा गर्छ, तर प्रायः 'नयाँ प्रकारको असुरक्षा' *(New Forms of Insecurity)* सिर्जना गर्छ। जब मानिसले पहिलो पटक 'स्वतन्त्रता' अनुभव गर्छ, तब उसले यो पनि अनुभव गर्छ कि स्वतन्त्रतासँगै 'जिम्मेवारी' *(Responsibility)* र 'अनिश्चितता' *(Uncertainty)* पनि आउँछ। अधिनायकवादी शासनमा कम्तीमा एक 'निश्चितता' *(Certainty)* हुन्छ, शासकले भनेको मान्नु, बाँचिरहनु। तर प्रजातन्त्रमा यो निश्चितता हराउँछ।

एलेक्सिस दे तोकभिल *(Alexis de Tocqueville)* ले 'अमेरिकामा प्रजातन्त्र' *(Democracy in America)* मा भनेका छन् कि प्रजातन्त्रमा 'बहुमतको अत्याचार' *(Tyranny of the Majority)* को खतरा हुन्छ। नेपालको सन्दर्भमा यो 'बहुमतको अत्याचार' विभिन्न रूपमा देखिन्छ, बहुमत दलले अल्पमतको आवाजलाई दबाउने, बहुसंख्यक समुदायले अल्पसंख्यकको अधिकारलाई उपेक्षा गर्ने।

निष्कर्ष: प्रजातन्त्रमा भयको रूपान्तरण

बहुदलीय प्रजातन्त्रले नेपालमा 'भय' *(Fear)* को अन्त्य गरेन, यसले भयको स्वरूप मात्र परिवर्तन गर्‍यो। पञ्चायत कालको 'केन्द्रीकृत भय' *(Centralized Fear)* अब 'विकेन्द्रीकृत असुरक्षा' *(Decentralized Insecurity)* मा रूपान्तरित भयो। राजनीतिक दलहरूले 'सुखको लोभ' *(Greed for Happiness)* र 'अस्तित्वको डर' *(Existential Fear)* को मिश्रणमार्फत जनतालाई नियन्त्रण गर्ने नयाँ तरिका विकास गरे। यो प्रजातान्त्रिक असुरक्षाको वातावरणले नै अन्ततः सशस्त्र द्वन्द्व *(Armed Conflict)* को बीउ रोप्यो, जसको विवेचना अर्को परिच्छेदमा गरिनेछ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

Fromm, Erich. Escape from Freedom (1941)

Glassner, Barry. The Culture of Fear (1999)

Bauman, Zygmunt. Liquid Modernity (2000)

Beck, Ulrich. Risk Society (1992)

Michels, Robert. Political Parties (1911)

Machiavelli, Niccolo. The Prince (1532)

Anderson, Benedict. Imagined Communities (1983)

Tocqueville, Alexis de. Democracy in America (1835)

Buzan, Barry & Waever, Ole. Security: A New Framework for Analysis (1998)

परिच्छेद ६

परिच्छेद ६: सशस्त्र द्वन्द्व काल, भौतिक आतङ्क र हिंसाको मनोविज्ञान

॥ ॐ ॥

"अहिंसा परमो धर्मः।"

अहिंसा नै परम धर्म हो।

॥ महाभारत ॥

जब शब्दको ठाउँ बन्दुकले लिन्छ, तब भय अमूर्त रहँदैन; त्यो हरेक ढोका, हरेक बाटो र हरेक रातमा भौतिक रूपमा उपस्थित हुन्छ। द्वन्द्वकालको मनोविज्ञान यही हो।

प्रस्तावना: हिंसाको दशक र सामूहिक आघात

सन् १९९६ देखि २००६ सम्मको दशक नेपालको इतिहासमा सबैभन्दा हिंसात्मक र विनाशकारी कालखण्ड हो। नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी) ले सुरु गरेको 'जनयुद्ध' *(People's War)* र राज्यको प्रतिकार *(Counter-insurgency)* ले गर्दा अनुमानित १७,००० भन्दा बढी मानिसको ज्यान गयो, हजारौँ बेपत्ता भए र लाखौँ विस्थापित भए। यस कालखण्डमा 'भय' *(Fear)* आफ्नो सबैभन्दा कच्चा र प्राथमिक रूपमा, 'मृत्युको भय' *(Fear of Death)*, प्रकट भयो।

थोमस हब्स *(Thomas Hobbes)* ले भनेका छन् कि मानिसको सबैभन्दा मौलिक डर 'हिंसात्मक मृत्युको डर' *(Fear of Violent Death)* हो, र यही डरले मानिसलाई राज्यको शरणमा जान बाध्य बनाउँछ। तर नेपालको सशस्त्र द्वन्द्वमा विडम्बना यो थियो कि राज्य स्वयं पनि हिंसाको स्रोत थियो। जनता दुई आगोबीच परेका थिए, एकातिर माओवादी विद्रोहीको हिंसा, अर्कोतिर राज्यको दमन। यसले एक 'दोहोरो आतङ्क' *(Dual Terror)* को अवस्था सिर्जना गर्‍यो जसमा कसैसँग पनि सुरक्षा थिएन।

राज्य र विद्रोहीको दोहोरो आतङ्क

माओवादी हिंसा: क्रान्तिको नाममा आतङ्क

माओवादी विद्रोहीहरूले 'वर्ग शत्रु' *(Class Enemy)* को नाममा व्यवस्थित हिंसा *(Systematic Violence)* को प्रयोग गरे। भूस्वामी, राजनीतिक नेता, सरकारी कर्मचारी र 'प्रतिक्रियावादी' *(Reactionary)* करार गरिएका जो कोहीलाई 'जन अदालत' *(People's Court)* मा सजाय सुनाइन्थ्यो, जसमा कुटपिट, अपहरण, सम्पत्ति जफत र हत्या समावेश थिए। यसले ग्रामीण नेपालमा एक व्यापक 'आतङ्कको वातावरण' *(Atmosphere of Terror)* सिर्जना गर्‍यो।

फ्रान्ज फानोन *(Frantz Fanon)* ले 'पृथ्वीका शापित' *(The Wretched of the Earth)* मा क्रान्तिकारी हिंसा *(Revolutionary Violence)* को दार्शनिक औचित्य *(Philosophical Justification)* प्रस्तुत गरेका छन्। फानोनका अनुसार, उपनिवेशित जनताको लागि हिंसा एक 'शुद्धिकरण शक्ति' *(Cleansing Force)* हो जसले उनीहरूलाई हीनता ग्रन्थि *(Inferiority Complex)* बाट मुक्त गर्छ। माओवादीहरूले यही तर्कलाई आफ्नो हिंसाको औचित्यको रूपमा प्रयोग गरे, 'पुरानो समाज' *(Old Society)* लाई ध्वस्त पार्न हिंसा आवश्यक छ।

तर फानोनले नै चेतावनी दिएका छन् कि क्रान्तिकारी हिंसा 'आत्मघाती' *(Self-destructive)* पनि हुन सक्छ, जब हिंसा साधन *(Means)* बाट साध्य *(End)* मा परिणत हुन्छ। नेपालको माओवादी आन्दोलनमा यही भयो, हिंसा बिस्तारै 'वर्ग संघर्ष' *(Class Struggle)* को साधनबाट 'शक्ति अभ्यास' *(Exercise of Power)* को साध्यमा परिणत भयो।

राज्यको दमन: सुरक्षाको नाममा आतङ्क

राज्यले माओवादी विद्रोहलाई दबाउन 'एकीकृत आदेश' *(Unified Command)* अन्तर्गत सेना परिचालन गर्‍यो। सेनाको कारबाहीमा व्यापक मानव अधिकार उल्लङ्घन *(Human Rights Violations)* भए, बेपत्ता पारिने *(Enforced Disappearance)*, अतिरिक्त न्यायिक हत्या *(Extra-judicial Killing)*, यातना *(Torture)* र बलात्कार *(Rape)*। राज्यले 'आतंकवाद विरोधी अभियान' *(Counter-terrorism Operation)* को नाममा निर्दोष नागरिकहरूमाथि पनि दमन गर्‍यो।

जियोर्जियो अगाम्बेन *(Giorgio Agamben)* ले 'अपवादको अवस्था' *(State of Exception)* मा भनेका छन् कि आधुनिक राज्यले 'आपतकाल' *(Emergency)* को नाममा कानुनलाई निलम्बन गर्छ र नागरिकलाई 'नग्न जीवन' *(Bare Life)* मा परिणत गर्छ, जसको कुनै कानुनी संरक्षण हुँदैन। नेपालमा सन् २००१ मा घोषित 'आपतकाल' *(State of Emergency)* ले ठीक यही गर्‍यो, नागरिक अधिकारहरू निलम्बन गरियो र सेनालाई 'कानुनभन्दा माथि' *(Above the Law)* को स्थान दिइयो। सेनालाई अदालतको अनुमतिबिना जोकोहीलाई पनि शंकाको घेरामा ९० दिनसम्म (र पछि गृह मन्त्रालयको आदेशमा थप ९० दिन) थुनामा राख्न पाउने अधिकार दिइयो। सेनाले कसैलाई पक्राउ गरेमा अदालतमा बुझाउनु नपर्ने कानुनी व्यवस्था गरियो, जसले सेनालाई न्यायिक प्रक्रियाभन्दा माथि (Above the Law) स्थापित गर्‍यो।

काभ्रेकी १५ वर्षीया स्कुले बालिका मैना सुनुवारलाई सन् २००४ मा सेनाले घरैबाट पक्राउ गरी पाँचखाल ब्यारेकमा चरम यातना दिएर हत्या गर्‍यो। सुरुमा सेनाले मैना सुनुवारलाई पक्राउ गरेकै कुरा अस्वीकार गर्‍यो। जब चौतर्फी दबाब बढ्यो, तब सेनाले नागरिक अदालत (Civil Court) को क्षेत्राधिकारलाई चुनौती दिँदै आफ्नै 'सैनिक अदालत' (Court Martial) मार्फत दोषी अधिकारीहरूलाई सामान्य

कारबाही गरेर उन्मुक्ति दिन खोज्यो। यसले सेना देशको मूल कानुन र नागरिक न्याय प्रणालीभन्दा माथि रहेको स्पष्ट पार्छ। लामो कानुनी लडाइँपछि मात्र वि.सं. २०७४ मा काभ्रे जिल्ला अदालतले दोषी सैनिकहरूलाई जन्मकैदको फैसला सुनाएको थियो।

सामूहिक संशय र अविश्वास: मनोवैज्ञानिक आघात

विश्वासको विनाश (Destruction of Trust)
सशस्त्र द्वन्द्वको सबैभन्दा गहिरो मनोवैज्ञानिक प्रभाव 'विश्वासको विनाश' *(Destruction of Trust)* थियो। गाउँमा कसलाई विश्वास गर्ने? छिमेकी माओवादी सूचक *(Informer)* हुन सक्छ, वा सरकारी जासुस हुन सक्छ। परिवारका सदस्यहरू विभिन्न पक्षमा विभाजित हुन सक्थे। यसले समाजको सबैभन्दा आधारभूत बन्धन, 'विश्वास' *(Trust)*, लाई ध्वस्त पाऱ्यो।

रबर्ट पटनम *(Robert Putnam)* ले 'सामाजिक पूँजी' *(Social Capital)* को सिद्धान्तमा भनेका छन् कि समाजको स्वस्थ कार्यप्रणालीको लागि 'विश्वास' *(Trust)* अपरिहार्य छ। जब विश्वास ध्वस्त हुन्छ, तब 'सामाजिक पूँजी' *(Social Capital)* क्षय हुन्छ र समाज विघटनतर्फ अग्रसर हुन्छ। नेपालको सशस्त्र द्वन्द्वले ठीक यही गऱ्यो, दशकौँमा निर्मित सामाजिक विश्वास र सम्बन्धहरूलाई ध्वस्त पाऱ्यो।

सामूहिक आघात (Collective Trauma)
सशस्त्र द्वन्द्वले नेपाली समाजमा एक गहिरो 'सामूहिक आघात' *(Collective Trauma)* सिर्जना गऱ्यो। यो आघात केवल प्रत्यक्ष पीडितहरूमा मात्र सीमित छैन, यसले सम्पूर्ण समाजको मानसिकतालाई प्रभावित गरेको छ। 'पोस्ट-ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर' *(PTSD)* का लक्षणहरू, जस्तै अतिसतर्कता *(Hypervigilance)*, भावनात्मक सुन्नता *(Emotional Numbness)*, र फ्ल्यासब्याक *(Flashbacks)*, द्वन्द्वपीडित समुदायहरूमा व्यापक रूपमा देखिन्छन्।

जुडिथ हर्मन *(Judith Herman)* ले 'ट्रमा एन्ड रिकभरी' *(Trauma and Recovery)* मा भनेकी छिन् कि दीर्घकालीन आघात *(Prolonged Trauma)* ले मानिसको 'आधारभूत विश्वास प्रणाली' *(Basic Belief System)* लाई ध्वस्त पार्छ, संसार सुरक्षित छ, मानिसहरू भरपर्दा छन्, र म मूल्यवान छु भन्ने विश्वासहरू। नेपालको दशक लामो द्वन्द्वले लाखौँ मानिसहरूको यी आधारभूत विश्वासहरूलाई ध्वस्त पारेको छ।

मौनताको संस्कृति: बोल्न नसक्ने अवस्था

डरले सिर्जना गरेको मौनता

सशस्त्र द्वन्द्वकालमा 'बोल्नु' *(Speaking Out)* अत्यन्त खतरनाक थियो। माओवादीको आलोचना गर्नेलाई 'वर्ग शत्रु' करार गरिन्थ्यो; सरकारको आलोचना गर्नेलाई 'माओवादी समर्थक' ठहऱ्याइन्थ्यो। दुवैतिरबाट खतरा हुने अवस्थामा 'मौन रहनु' *(Remaining Silent)* नै सबैभन्दा सुरक्षित विकल्प थियो। यसले एक 'मौनताको संस्कृति' *(Culture of Silence)* को निर्माण गऱ्यो, जहाँ मानिसहरूले अन्याय देखेर पनि बोल्दैनथे, किनभने बोल्नुको मूल्य मृत्यु हुन सक्थ्यो।

पाउलो फ्रेइरे *(Paulo Freire)* ले 'मौनताको संस्कृति' *(Culture of Silence)* को अवधारणा प्रस्तुत गरेका छन्, जहाँ दमित जनताले आफ्नो अवस्थाको बारेमा बोल्ने क्षमता नै गुमाउँछ। यो मौनता केवल बाह्य दमनको परिणाम मात्र होइन, यो एक आन्तरिक मनोवैज्ञानिक अवस्था पनि हो जहाँ मानिसले आफ्नो आवाजको शक्तिमा विश्वास नै गुमाउँछ।

पत्रकारिता र अभिव्यक्तिमाथि आक्रमण

सशस्त्र द्वन्द्वकालमा पत्रकारहरू *(Journalists)* दुवै पक्षको निशानामा थिए। माओवादीहरूले 'प्रतिक्रियावादी मिडिया' भन्दै पत्रकारहरूलाई धम्क्याउँथे र अपहरण गर्थे; राज्यले 'माओवादी प्रचारक' भन्दै पत्रकारहरूलाई गिरफ्तार गर्थ्यो। यसले 'स्वतन्त्र अभिव्यक्ति' *(Freedom of Expression)* लाई लगभग असम्भव बनायो। जब सत्य बोल्नेहरू नै मारिन्छन् वा डराइन्छन्, तब समाजमा 'सत्य' *(Truth)* नै हराउँछ।

संकटकाल लागेपछि सैनिक अधिकारीहरू सिधै पत्रपत्रिकाका कार्यालय, रेडियो र टेलिभिजन स्टेशनमा गएर बस्थे। सेनाको आलोचना गर्ने वा सेनाको अत्याचारबारे समाचार लेख्ने पत्रकारहरू (जस्तै: कृष्णसेन इच्छुक, जसको हिरासतमा हत्या भयो) लाई 'आतंककारी' को आरोपमा पक्राउ गरियो। कुन समाचार छाप्ने र कुन नछाप्ने भन्ने अन्तिम निर्णय सेनाको हातमा हुन्थ्यो।

हन्ना एरेन्ट *(Hannah Arendt)* ले भनेकी छिन् कि अधिनायकवादको सबैभन्दा खतरनाक पक्ष 'सत्य र असत्यबीचको भेद मेटिनु' *(Erasure of Distinction between Truth and Lies)* हो। सशस्त्र द्वन्द्वकालमा नेपालमा यही भयो, दुवै पक्षले आफ्नो प्रचार *(Propaganda)* लाई 'सत्य' को रूपमा प्रस्तुत गऱ्यो र वास्तविक सत्य बोल्नेहरूलाई दमन गऱ्यो।

हिंसाको मनोविज्ञान: कसरी सामान्य मानिस हिंसक बन्छ

आज्ञापालनको मनोविज्ञान (Psychology of Obedience)
सशस्त्र द्वन्द्वमा हजारौँ 'सामान्य' *(Ordinary)* मानिसहरूले अमानवीय हिंसा *(Inhuman Violence)* गरे, दुवै पक्षबाट। यो कसरी सम्भव भयो? स्ट्यानले मिलग्राम *(Stanley Milgram)* को प्रसिद्ध 'आज्ञापालन प्रयोग' *(Obedience Experiment)* ले देखाएको छ कि सामान्य मानिसहरू पनि 'अधिकारी' *(Authority Figure)* को आदेशमा अमानवीय कार्य गर्न सक्छन्। जब कुनै 'वैध अधिकारी', चाहे त्यो सैनिक कमाण्डर होस् वा माओवादी कमिसार, ले हिंसाको आदेश दिन्छ, तब सामान्य मानिस पनि हत्यारा बन्न सक्छ।

फिलिप जिम्बार्डो *(Philip Zimbardo)* को 'लुसिफर इफेक्ट' *(The Lucifer Effect)* ले देखाउँछ कि 'परिस्थिति' *(Situation)* ले मानिसको व्यवहारलाई कसरी मौलिक रूपमा परिवर्तन गर्न सक्छ। जब मानिसलाई एक विशेष 'भूमिका' *(Role)* दिइन्छ र एक विशेष 'परिस्थिति' *(Situation)* मा राखिन्छ, तब उसको व्यक्तिगत नैतिकता *(Personal Morality)* कमजोर हुन्छ र 'भूमिका-अनुरूप व्यवहार' *(Role-conforming Behavior)* प्रबल हुन्छ।

फिलिप जिम्बार्डोको '**लुसिफर इफेक्ट**' पुस्तकको शीर्षक 'लुसिफर' (Lucifer) को पौराणिक कथाबाट प्रेरित छ। बाइबल र क्रिस्चियन धर्मशास्त्र अनुसार लुसिफर को थिए र उनले के गरे भन्ने कुराको संक्षिप्त विवरण हेरौँ।

लुसिफर को हुन्? लुसिफर भगवान् (ईश्वर) द्वारा सिर्जित सबैभन्दा सुन्दर, शक्तिशाली र बुद्धिमान् 'प्रधान दूत' (Archangel वा उज्यालोको दूत) थिए। उनको नामको अर्थ नै "उज्यालो बोक्ने" (Light-bringer) वा "बिहानीको तारा" (Morning Star) हुन्थ्यो। उनी स्वर्गका सबै दूतहरूमध्ये श्रेष्ठ र भगवान्का सबैभन्दा प्रिय थिए।

उनले के गरे? (पतनको कथा) :

अहंकार र विद्रोह: आफ्नो असीमित सुन्दरता र शक्तिका कारण लुसिफरमा घमण्ड (Pride) पलायो। उनले आफूलाई भगवान् सरह सम्झन थाले र ईश्वरको सत्ताविरुद्ध स्वर्गमा विद्रोह गरे।

स्वर्गबाट निष्कासन: उनको यो अहंकार र विद्रोहका कारण भगवान्ले उनलाई स्वर्गबाट बाधिएर सजाय स्वरूप नरकमा खसालिदिए (The Fall of Lucifer)।

सैतान (Satan) मा रूपान्तरण: स्वर्गबाट खसेपछि उही सबैभन्दा सुन्दर र असल दूत 'लुसिफर', संसारको सबैभन्दा दुष्ट र भयानक 'सैतान' (Satan वा Devil) मा रूपान्तरण भयो।

जिम्बार्डोको 'लुसिफर इफेक्ट' सँग यसको के सम्बन्ध छ?

मनोवैज्ञानिक फिलिप जिम्बार्डोले यही कथालाई मानव मनोविज्ञान बुझाउन प्रयोग गरेका हुन्: "कसरी एउटा असाध्यै असल र सुन्दर दूत (लुसिफर) परिस्थिति र अहंकारका कारण संसारकै सबैभन्दा दुष्ट राक्षस (सैतान) बन्न पुग्यो?" जिम्बार्डोका अनुसार मानिसहरू जन्मदै खराब वा दुष्ट हुँदैनन् (ती त लुसिफर जस्तै असल र सामान्य हुन्छन्)। तर जब उनीहरूलाई एउटा खराब 'परिस्थिति' (Situation) र असीमित शक्तिको 'भूमिका' (Role) दिइन्छ, तब सबैभन्दा असल मानिस पनि क्रूर र दुष्ट 'लुसिफर' बन्न सक्छ। जस्तै: संकटकालमा शक्तिको उन्माद पाएर नेपालका सामान्य सैनिकहरू मैनापोखरी र दोरम्भा हत्याकाण्डमा क्रूर बनेका थिए। मैनापोखरी र दोरम्भा हत्याकाण्ड युद्ध अपराध र आमनागरिकको हत्याको नमुना हो। सन् २००३ मा रामेछापको दोरम्भामा शाही नेपाली सेनाले नियन्त्रणमा लिइसकेका १९ जना माओवादी कार्यकर्ता र सर्वसाधारणलाई एकै ठाउँमा राखेर गोली हानी हत्या गर्‍यो। तत्कालीन समयमा युद्धको अन्तर्राष्ट्रिय कानुन (Geneva Convention) अनुसार नियन्त्रणमा लिएका बन्दीहरूलाई हत्या गर्न पाइँदैनथ्यो। तर सेनाले कानुनी सीमा नाघेर गैरन्यायिक हत्या (Extrajudicial Killing) गर्‍यो। तत्कालीन समयमा यी घटनामा संलग्न सैनिकहरूमाथि नागरिक कानुन अनुसार कुनै मुद्दा चलाउन पाइएन।

माओवादी हिंसात्मक क्रान्तिपछि सत्ताको बागडोर सम्हाल्न पुगेका नेता तथा पूर्व-छापामारहरूको व्यवहार, चरित्र र उनीहरूले संस्थागत गरेको लुटतन्त्रले नेपाली समाजमा गहिरो निराशा, डर र घृणाको मनोविज्ञान पैदा गरेको छ। यस विषयमा संक्षिप्त चर्चा गरौँ।

१. चरित्र र व्यवहारमा चरम विचलन: 'सर्वहारा' बाट 'नव-सामन्त' सम्म

क्रान्तिको समयमा "क्रान्तिकारी जनवादी व्यवस्था" ल्याउने, वर्गीय विभेद अन्त्य गर्ने र सर्वहारा वर्गको हित गर्ने कसम खाएका नेताहरू सत्तामा पुग्ने बित्तिकै आफैं विलासी जीवनशैलीमा डुबे। कम्युनिस्ट आदर्श र त्यागको कुरा गर्ने नेताहरू महँगा गाडी, महल, विदेशी अस्पतालमा उपचार, र आफ्ना नातागोतालाई राज्यका महत्त्वपूर्ण पदमा नियुक्ति गर्ने 'नव-सामन्ती' (Neo-Feudal) चरित्रमा रूपान्तरण भए। हिजो जसका विरुद्ध बन्दुक उठाइएको थियो, आज सत्ता र शक्तिका लागि तिनै शक्तिहरूसँग अपवित्र गठबन्धन र भागबन्डा गर्ने घिनलाग्दो राजनीतिक चरित्र प्रदर्शन गरियो।

२. लुटको संस्थागत स्वरूप: व्यक्तिगत, संस्थागत र पार्टीगत

सत्ता प्राप्त गरेपछि माओवादी नेतृत्वले राज्यको अर्थतन्त्र र संयन्त्रलाई तीनवटा तहमा दोहन गर्‍यो:

व्यक्तिगत लुट: अयोग्य लडाकुका नाममा आएको राज्यको अर्बौं रकम (क्यान्टोन्मेन्ट घोटाला), ठुला ठेक्कापट्टामा कमिसन, र अवैध व्यापारिक घरानाहरूसँगको मिलेमतोमा व्यक्तिगत सम्पत्ति आर्जन गरियो।

संस्थागत लुट (बास्केट फण्ड संस्कृति): कर्मचारीतन्त्र र नीतिगत तहमा आफ्नो नेक्सस खडा गरी 'नीतिगत भ्रष्टाचार' लाई संस्थागत गरियो। मन्त्रालय र सरकारी कार्यालयहरूलाई देशको हितमा होइन, कमिसन असुल्ने अखडा बनाइयो।

पार्टीगत लुट: राज्यको स्रोत, वैदेशिक सहायता, र राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाहरूबाट आउने कमिसनलाई पार्टी कोष मजबुत बनाउन र चुनाव जित्ने अचूक हतियारका रूपमा प्रयोग गरियो।

३. समाजमा दिएको 'डर र घृणाको मनोविज्ञान'

यो चरम शक्ति स्वार्थ र लुटतन्त्रले नेपाली आम नागरिकको मानसपटलमा दुईवटा घातक मनोवैज्ञानिक असरहरू छोडेको छ:

डरको मनोविज्ञान (Psychology of Fear): क्रान्ति सकिए पनि समाजमा दण्डहीनता (Impunity) कायमै रह्यो। आपराधिक पृष्ठभूमि भएका, चन्दा आतंक र असुलीमा संलग्न तत्वहरूलाई राजनीतिक संरक्षण दिइँदा सर्वसाधारण नागरिक र व्यवसायीहरूमाझ 'शक्तिशालीसँग डराउनुपर्ने' वा असुरक्षित महसुस गर्ने वातावरण बनिरह्यो। न्यायको खरिद-बिक्री हुने अवस्थाले विधिको शासनमाथिको भय झन् बढायो।

घृणा र वितृष्णाको मनोविज्ञान (Psychology of Disgust/Cynicsm): १७ हजार नेपालीको रगत बगाएर, हजारौँलाई घाइते र बेपत्ता बनाएर गरिएको "क्रान्ति" को अन्तिम परिणाम केवल केही थान नेताहरूको पारिवारिक उदय मात्रै रहेछ भन्ने सत्य बुझेपछि समाजमा राजनीतिप्रति चरम घृणा पैदा भयो। 'जुन जोगी आए पनि कानै चिरेको' भन्ने निराशावादी भाष्य निर्माण भयो, जसले गर्दा युवा पुस्तामा देशप्रति नै वितृष्णा जागेर पलायन हुने प्रवृत्ति तीव्र बन्यो।

निष्कर्ष: फिलिप जिम्बार्डोको 'लुसिफर इफेक्ट' (The Lucifer Effect) ले भनेझैँ, हिजो उत्पीडन र असमानताका विरुद्ध लड्ने "मुक्तिदाता" (दूत) का रूपमा उभिएका माओवादी नेता र छापामारहरू जब राज्यको असीमित शक्ति र 'सत्ताको भूमिका' मा पुगे, तब उनीहरू आफैं भ्रष्ट र शोषक 'लुसिफर' (सैतान) मा रूपान्तरण भए। यो नेपालको जीवनको अत्यन्त कालो र नेपाली इतिहासको एउटा दुःखद, क्रूर दानवीय बिद्रोह हो।

'अमानवीकरण' (Dehumanization) को प्रक्रिया

नेपालका माओवादीहरूले नेपालमा गरेको जस्तो क्रूर हिंसा सम्भव हुनको लागि पहिले 'शत्रु' लाई 'मानिस' को रूपमा नहेर्ने प्रक्रिया, 'अमानवीकरण' *(Dehumanization)*, आवश्यक हुन्छ। माओवादीहरूले 'वर्ग शत्रु' लाई 'शोषक', 'परजीवी' *(Parasite)* जस्ता शब्दहरूले सम्बोधन गर्थे; राज्यले माओवादीहरूलाई 'आतंकवादी' *(Terrorist)*, 'विनाशकारी तत्त्व' भन्थ्यो। यो भाषिक अमानवीकरण *(Linguistic Dehumanization)* ले हिंसालाई मनोवैज्ञानिक रूपमा नेपालमा सेना र बिद्रोही दुवै तर्फ सम्भव बनायो।

निष्कर्ष: हिंसाको विरासत र अधूरो उपचार

सशस्त्र द्वन्द्वको अन्त्य सन् २००६ मा भयो, तर यसले छोडेको मनोवैज्ञानिक घाउ *(Psychological Wound)* अझै भरिएको छैन। हजारौँ बेपत्ता परिवारहरूले अझै आफ्ना प्रियजनको खोजी गरिरहेका छन्। द्वन्द्वपीडितहरूले अझै न्याय पाएका छैनन्। 'संक्रमणकालीन न्याय' *(Transitional Justice)* को प्रक्रिया अधूरो छ। यो 'अधूरो उपचार' *(Incomplete Healing)* ले समाजमा एक 'दमित आक्रोश' *(Suppressed Rage)* र 'अविश्वास' *(Distrust)* लाई जीवित राखेको छ, जुन कुनै पनि समयमा विस्फोट हुन सक्छ।

यस कालखण्डको अध्ययनले हामीलाई बुझाउँछ कि 'भौतिक आतङ्क' *(Physical Terror)* ले समाजमा सबैभन्दा गहिरो र दीर्घकालीन मनोवैज्ञानिक क्षति गर्छ। जब मानिसले 'मृत्युको डर' *(Fear of Death)* अनुभव गर्छ, तब उसको सम्पूर्ण मनोवैज्ञानिक संरचना *(Psychological Structure)* ध्वस्त हुन्छ। यो क्षति पुस्तौँपुस्तासम्म रहन सक्छ, 'अन्तरपुस्ता आघात' *(Intergenerational Trauma)* को रूपमा।

सन्दर्भ सामग्री (References)

Hobbes, Thomas. Leviathan (1651)

Fanon, Frantz. The Wretched of the Earth (1961)

Agamben, Giorgio. State of Exception (2005)

Herman, Judith. Trauma and Recovery (1992)

Milgram, Stanley. Obedience to Authority (1974)

Zimbardo, Philip. The Lucifer Effect (2007)

Putnam, Robert. Bowling Alone (2000)

Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed (1968)

Arendt, Hannah. The Origins of Totalitarianism (1951)

परिच्छेद ७

परिच्छेद ७: संसदीय विकृति, बहुमतको दम्भ र प्रतिशोधको डर

॥ ॐ ॥

"अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते।"

अहंकारले भ्रमित मानिस "म नै कर्ता हुँ" भन्ने ठान्छ।

॥ भगवद्गीता ३.२७ ॥

बहुमत आफैँमा शक्ति हो, तर जब त्यो दम्भ बन्छ र असहमति प्रतिशोधको लक्ष्य बन्छ, तब लोकतन्त्रकै भित्री कोठामा एउटा नयाँ, सूक्ष्म भय उम्रन्छ।

प्रस्तावना: लोकतन्त्रको विकृत अवतार

सशस्त्र द्वन्द्वको अन्त्यपछि नेपालले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र *(Federal Democratic Republic)* को रूपमा नयाँ यात्रा सुरु गर्‍यो। तर यो नयाँ व्यवस्थाले पनि 'भय' *(Fear)* को राजनीतिबाट मुक्ति दिन सकेन। बरु, संसदीय प्रणाली *(Parliamentary System)* भित्र नयाँ प्रकारको भय जन्मियो, 'बहुमतको दम्भ' *(Arrogance of Majority),* 'प्रतिशोधको डर' *(Fear of Vendetta)* र 'नियन्त्रणकारी निकायको दुरुपयोग' *(Misuse of Regulatory Bodies)*। यस परिच्छेदमा हामी संसदीय लोकतन्त्रको आवरणमा कसरी 'डरको राजनीति' *(Politics of Fear)* जारी रहेको छ भन्ने विश्लेषण गर्नेछौँ।

एलेक्सिस दे तोकभिल *(Alexis de Tocqueville)* ले 'बहुमतको अत्याचार' *(Tyranny of the Majority)* को अवधारणा प्रस्तुत गरेका छन्, जहाँ बहुमतले आफ्नो संख्याबलको प्रयोग गरेर अल्पमतको अधिकार र स्वतन्त्रतालाई कुल्चन्छ। नेपालको संसदीय अनुभवमा यो 'बहुमतको अत्याचार' विभिन्न रूपमा प्रकट भएको छ, बहुमत दलले संसदमा एकपक्षीय निर्णय गर्ने, विपक्षको आवाजलाई दबाउने, र राज्य संयन्त्रलाई आफ्नो राजनीतिक हितमा प्रयोग गर्ने।

नियन्त्रणकारी निकायको दुरुपयोग: 'दुःख दिने नियत'

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग

नेपालमा भ्रष्टाचार नियन्त्रणको लागि स्थापित 'अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग' *(Commission for the Investigation of Abuse of Authority - CIAA)* लाई प्रायः सत्तारूढ दलले विपक्षी नेताहरू र असहमत आवाजहरूलाई 'दुःख दिने' *(Harass)* हतियारको रूपमा प्रयोग गरियो। जब कुनै नेता वा व्यक्ति सत्तारूढ दलको विरोधमा बोल्छ, तब उसमाथि

'भ्रष्टाचारको अनुसन्धान' सुरु हुन्छ। यो 'कानुनी आतङ्क' *(Legal Terror)* को एक रूप हो, जहाँ कानुनी प्रक्रियालाई नै हतियारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

फूको *(Foucault)* ले 'शक्ति/ज्ञान' *(Power/Knowledge)* को सम्बन्धमा भनेका छन् कि शक्तिले ज्ञानको उत्पादन गर्छ र ज्ञानले शक्तिलाई वैध बनाउँछ। नेपालको सन्दर्भमा 'अनुसन्धान' *(Investigation)* एक 'ज्ञान उत्पादन' *(Knowledge Production)* को प्रक्रिया हो जसले शक्तिलाई सेवा गर्छ, कसमाथि अनुसन्धान गर्ने, कसलाई छोड्ने भन्ने निर्णय शक्तिको हातमा हुन्छ।

प्रहरी र प्रशासनको राजनीतिकरण

नेपालमा प्रहरी *(Police)* र प्रशासनिक तन्त्र *(Bureaucracy)* लाई सत्तारूढ दलले आफ्नो राजनीतिक हितमा प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति व्यापक छ। विपक्षी दलका कार्यकर्ताहरूमाथि 'झुटा मुद्दा' *(False Cases)* लगाउने, शान्तिपूर्ण प्रदर्शनमा अत्यधिक बलप्रयोग गर्ने, र नागरिक समाजका अगुवाहरूलाई 'धम्की' *(Threat)* दिने, यी सबै 'संस्थागत डर' *(Institutional Fear)* का रूपहरू हुन्। जब राज्यका संस्थाहरू नै 'डराउने हतियार' *(Instruments of Fear)* बन्छन्, तब नागरिकको राज्यप्रतिको विश्वास ध्वस्त हुन्छ।

मार्क्स वेबर *(Max Weber)* ले राज्यलाई 'वैध हिंसाको एकाधिकार' *(Monopoly on Legitimate Violence)* को रूपमा परिभाषित गरेका छन्। तर जब यो 'वैध हिंसा' *(Legitimate Violence)* राजनीतिक प्रतिशोध *(Political Vendetta)* को हतियार बन्छ, तब राज्यको वैधता *(Legitimacy)* नै प्रश्नमा पर्छ। नेपालमा यही भइरहेको छ, राज्य संयन्त्रको दुरुपयोगले राज्यप्रतिको जनविश्वास *(Public Trust)* लाई क्षय गराइरहेको छ।

प्रतिशोधको मनोविज्ञान: सत्ता चक्रको दुष्चक्र

सत्तामा हुँदाको दम्भ, सत्ता बाहिर हुँदाको असुरक्षा

नेपालको संसदीय राजनीतिमा एक विशिष्ट 'प्रतिशोध चक्र' *(Vendetta Cycle)* देखिन्छ। जब कुनै दल सत्तामा हुन्छ, तब उसले विपक्षलाई 'दुःख दिन्छ', अनुसन्धान, मुद्दा, गिरफ्तारी। जब त्यही दल सत्ता बाहिर जान्छ, तब उसले 'प्रतिशोध' *(Retaliation)* को डर अनुभव गर्छ, किनभने अब अर्को दलले त्यही गर्नेछ। यसले एक 'दुष्चक्र' *(Vicious Cycle)* सिर्जना गर्छ, जहाँ प्रत्येक दलले सत्तामा हुँदा अर्को दललाई दुःख दिन्छ र सत्ता बाहिर हुँदा डराउँछ।

रेने जिरार्ड *(René Girard)* को 'मिमेटिक हिंसा' *(Mimetic Violence)* को सिद्धान्तले यस चक्रलाई राम्ररी व्याख्या गर्छ। जिरार्डका अनुसार, हिंसा 'अनुकरणात्मक' *(Mimetic)* हुन्छ, एक पक्षको हिंसाले अर्को पक्षको हिंसालाई जन्म दिन्छ, र यो चक्र निरन्तर जारी रहन्छ। नेपालको संसदीय

राजनीतिमा यही 'अनुकरणात्मक प्रतिशोध' *(Mimetic Vendetta)* देखिन्छ, प्रत्येक दलले अर्को दलको व्यवहारको अनुकरण गर्छ।

'कानुनी आतङ्कवाद' (Lawfare)
आधुनिक राजनीतिक विज्ञानमा 'लॉफेयर' *(Lawfare)* भन्ने अवधारणा छ, जसको अर्थ हो कानुनी प्रक्रियालाई राजनीतिक हतियारको रूपमा प्रयोग गर्नु। नेपालमा यो 'लॉफेयर' व्यापक रूपमा अभ्यास भइरहेको छ। विपक्षी नेताहरूमाथि 'भ्रष्टाचार', 'राजस्व छली', 'सम्पत्ति शुद्धीकरण' जस्ता आरोपहरू लगाएर कानुनी प्रक्रियामा तान्ने, यो 'कानुनी आतङ्कवाद' हो जसले राजनीतिक विरोधलाई 'अपराध' *(Crime)* को रूपमा प्रस्तुत गर्छ। न्यायका मन्दिरहरूमा बस्ने न्यायमूर्तिहरू राजनीतिक दलका नेताहरूको खल्तीबाट नियुक्त हुनु नै आजको नेपालको सर्वोच्च अदालतको विडम्बनापूर्ण नियति बनेको छ। जहाँ न्याय निष्पक्ष हुन्छ र यो खरिद-बिक्री हुँदैन भन्ने कुरामा आम नागरिक विश्वस्त हुन सक्ने वातावरण नै छैन। बरु सत्ता र चुनाव जित्नेका लागि न्यायालय 'उन्मुक्ति केन्द्र' र पराजित वा कमजोर पक्षका लागि 'जेलनेलको अस्त्र' बन्नु नै यहाँको ऐतिहासिक विडम्बनापूर्ण परम्परा हो।

यसले एक गम्भीर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पार्छ, राजनीतिमा सक्रिय हुनु नै 'खतरनाक' *(Dangerous)* बन्छ। जब कुनै पनि राजनीतिक व्यक्ति कुनै पनि समयमा 'कानुनी कारबाही' *(Legal Action)* को शिकार हुन सक्छ, तब राजनीतिमा 'इमानदार' *(Honest)* र 'साहसी' *(Courageous)* मानिसहरू प्रवेश गर्न डराउँछन्। यसले प्रजातन्त्रको गुणस्तर *(Quality of Democracy)* लाई नै क्षय गराउँछ।

स्वतन्त्रतामाथिको प्रहार: बहुमतको नाममा दमन

अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामाथि आक्रमण
नेपालको संसदीय प्रणालीमा 'बहुमत' *(Majority)* को नाममा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता *(Freedom of Expression)* माथि निरन्तर आक्रमण भइरहेको छ। सामाजिक सञ्जालमा सरकारको आलोचना गर्नेहरूलाई 'साइबर अपराध' *(Cyber Crime)* मा मुद्दा चलाइन्छ। पत्रकारहरूलाई धम्की दिइन्छ। नागरिक समाजका अगुवाहरूलाई 'विदेशी एजेन्ट' *(Foreign Agent)* करार गरिन्छ। यो सबै 'बहुमतको इच्छा' *(Will of the Majority)* को नाममा गरिन्छ, तर वास्तवमा यो 'बहुमतको दम्भ' *(Arrogance of Majority)* हो।

जोन स्टुअर्ट मिल *(John Stuart Mill)* ले 'स्वतन्त्रताको बारेमा' *(On Liberty)* मा भनेका छन् कि 'बहुमतको अत्याचार' *(Tyranny of the Majority)* कुनै पनि एकल अत्याचारीभन्दा कम खतरनाक छैन, किनभने यसले 'सामाजिक दबाब' *(Social Pressure)* को रूपमा काम गर्छ

जसबाट बच्नु कठिन हुन्छ। नेपालमा यही देखिन्छ, जहाँ 'बहुमत' को नाममा व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र अल्पमतको अधिकारलाई कुल्चिन्छ।

संसदीय तानाशाही (Parliamentary Dictatorship)

जब कुनै दलसँग संसदमा दुई-तिहाइ बहुमत हुन्छ, तब त्यो दलले संविधान नै परिवर्तन गर्न सक्छ। यो 'संसदीय तानाशाही' *(Parliamentary Dictatorship)* को एक रूप हो, जहाँ 'कानुनी रूपमा' *(Legally)* अधिनायकवादी कदमहरू चालिन्छन्। बहुमतको बलमा न्यायपालिकामा आफ्ना मानिस राख्ने, संवैधानिक निकायहरूलाई कब्जा गर्ने, र विपक्षको आवाजलाई 'अवरोध' *(Obstruction)* भन्दै दबाउने, यी सबै 'कानुनी अधिनायकवाद' *(Legal Authoritarianism)* का लक्षणहरू हुन्।

स्टीभन लेभिट्स्की *(Steven Levitsky)* र डेनियल जिब्लाट *(Daniel Ziblatt)* ले 'प्रजातन्त्र कसरी मर्छ' *(How Democracies Die)* मा भनेका छन् कि आधुनिक प्रजातन्त्रहरू प्रायः सैनिक क्रान्तिले होइन, 'निर्वाचित अधिनायकहरू' *(Elected Autocrats)* ले भित्रबाटै ध्वस्त पार्छन्। तिनीहरूले प्रजातान्त्रिक संस्थाहरूलाई बिस्तारै कमजोर बनाउँदै जान्छन्, न्यायपालिकाको स्वतन्त्रता हटाउने, मिडियालाई नियन्त्रण गर्ने, विपक्षलाई अपराधीकरण गर्ने। नेपालमा यी सबै प्रवृत्तिहरू देखिइरहेका छन्।

भयको नयाँ रूप: डिजिटल निगरानी र सामाजिक दबाब

डिजिटल युगमा भयको विस्तार

आधुनिक प्रविधिले 'भय' *(Fear)* को नयाँ आयाम थपेको छ। सामाजिक सञ्जाल *(Social Media)* मा गरिने अभिव्यक्तिलाई 'साइबर अपराध' को रूपमा अपराधीकरण गर्ने प्रवृत्ति बढ्दो छ। 'इलेक्ट्रोनिक लेनदेन ऐन' *(Electronic Transactions Act)* जस्ता कानुनहरूलाई अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामाथि प्रहार गर्ने हतियारको रूपमा प्रयोग गरिँदैछ। यसले एक नयाँ प्रकारको 'डिजिटल डर' *(Digital Fear)* सिर्जना गरिरहेको छ, जहाँ मानिसहरू अनलाइनमा पनि स्वतन्त्र रूपमा बोल्न डराउँछन्।

शोशाना जुबोफ *(Shoshana Zuboff)* ले 'निगरानी पूँजीवाद' *(Surveillance Capitalism)* मा भनेकी छिन् कि डिजिटल प्रविधिले मानिसको व्यवहारलाई निगरानी गर्ने र नियन्त्रण गर्ने नयाँ शक्ति सिर्जना गरेको छ। नेपालमा राज्यले यो प्रविधिलाई नागरिकको निगरानी र नियन्त्रणमा प्रयोग गर्ने सम्भावना बढ्दो छ, जसले 'डिजिटल पानोप्टिकन' *(Digital Panopticon)* को निर्माण गर्नेछ।

निष्कर्ष: प्रजातन्त्रभित्रको अधिनायकवाद

नेपालको संसदीय अनुभवले देखाउँछ कि 'प्रजातन्त्र' *(Democracy)* को नाम र संरचना भएपछि मात्र 'भय' *(Fear)* को राजनीतिको अन्त्य हुँदैन। बरु, प्रजातान्त्रिक संस्थाहरूलाई नै 'भयको हतियार' *(Instruments of Fear)* बनाउन सकिन्छ, जसलाई 'कानुनी अधिनायकवाद' *(Legal Authoritarianism)* भनिन्छ। यो अवस्थाले नेपाली समाजमा एक गहिरो 'राजनीतिक निराशा' *(Political Cynicism)* र 'व्यवस्थाप्रतिको अविश्वास' *(Distrust of the System)* सिर्जना गरिरहेको छ, जसले अन्ततः 'कर्पोरेट शक्ति' *(Corporate Power)* र 'अदृश्य शक्ति समूह' *(Invisible Power Groups)* को उदयलाई सहज बनाउँछ। यसको विवेचना अर्को परिच्छेदमा गरिनेछ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

Tocqueville, Alexis de. Democracy in America (1835)

Mill, John Stuart. On Liberty (1859)

Weber, Max. Politics as a Vocation (1919)

Foucault, Michel. Discipline and Punish (1975)

Girard, René. Violence and the Sacred (1972)

Levitsky, Steven & Ziblatt, Daniel. How Democracies Die (2018)

Zuboff, Shoshana. The Age of Surveillance Capitalism (2019)

परिच्छेद ८

परिच्छेद ८: आधुनिक कर्पोरेट मोडल, ईष्ट इण्डिया कम्पनी, अज्ञात शक्ति र समाज विखण्डन

॥ ॐ ॥

"मा गृधः कस्यस्विद्धनम्।"

कसैको धनप्रति लोभ नगर।

॥ ईशावास्य उपनिषद् १ ॥

सबैभन्दा शक्तिशाली शासक त्यो हो जो देखिँदैन। जब शक्तिको अनुहार अदृश्य हुन्छ, तब जनताले कसको विरुद्ध बोल्ने भन्ने नै बिर्सन्छ, र यही अदृश्यता आधुनिक कर्पोरेट भयको मूल हो।

प्रस्तावना: अदृश्य शक्तिको शासन

इतिहासमा शासनको सबैभन्दा प्रभावकारी रूप त्यो हो जुन देखिँदैन। जब शासक अदृश्य हुन्छ, तब शासितले कसको विरुद्ध विद्रोह गर्ने भन्ने प्रश्नको उत्तर पाउँदैन, र यही 'अदृश्यता' *(Invisibility)* शासनको सबैभन्दा शक्तिशाली हतियार बन्छ। यस परिच्छेदमा हामी 'कर्पोरेट शक्ति' *(Corporate Power)* को ऐतिहासिक विकास, यसको 'अदृश्य शासन' *(Invisible Governance)* को प्रकृति, र यसले नेपाली समाजमा कसरी 'विखण्डन' *(Fragmentation)* र 'भय' *(Fear)* सिर्जना गरिरहेको छ भन्ने विश्लेषण गर्नेछौँ।

आधुनिक कर्पोरेट शक्तिको जरा बुझ्न हामीले इतिहासमा फर्कनुपर्छ, विशेषगरी 'ब्रिटिश ईष्ट इण्डिया कम्पनी' *(British East India Company)* को उदय र विस्तारतर्फ। यो कम्पनी मानव इतिहासको पहिलो 'बहुराष्ट्रिय निगम' *(Multinational Corporation)* थियो, जसले व्यापारको आवरणमा सम्पूर्ण उपमहाद्वीपलाई आफ्नो अधीनमा ल्यायो। यसको अध्ययनले आजको कर्पोरेट शक्तिको प्रकृति बुझ्न मद्दत गर्छ।

ईष्ट इण्डिया कम्पनी: कर्पोरेट उपनिवेशवादको मूल ढाँचा

व्यापारबाट शासनसम्म: क्रमिक अधिग्रहण

ईष्ट इण्डिया कम्पनी *(East India Company)* सन् १६०० मा स्थापित भएको थियो, मसलाको व्यापार *(Spice Trade)* गर्ने उद्देश्यले। तर बिस्तारै यो 'व्यापारिक संस्था' *(Trading Company)* बाट 'शासकीय शक्ति' *(Governing Power)* मा परिणत भयो। यसले आफ्नो सेना राख्यो, कर उठायो, कानुन बनायो र न्याय गर्‍यो, अर्थात् राज्यका सबै कार्यहरू गर्‍यो, तर 'राज्य'

(State) को नाम बिना। यो 'कर्पोरेट शासन' *(Corporate Governance)* को पहिलो र सबैभन्दा स्पष्ट उदाहरण हो।

कार्ल मार्क्स *(Karl Marx)* ले ईष्ट इण्डिया कम्पनीको बारेमा लेख्दै भनेका छन् कि यसले 'आदिम पूँजी सञ्चय' *(Primitive Accumulation of Capital)* को सबैभन्दा क्रूर रूप प्रदर्शन गर्‍यो, जहाँ लुट, शोषण र हिंसामार्फत सम्पत्ति सञ्चय गरियो। यो 'कर्पोरेट हिंसा' *(Corporate Violence)* थियो, जसले राज्यको हिंसाभन्दा कम क्रूर थिएन, तर 'व्यापार' र 'मुनाफा' *(Profit)* को भाषामा प्रस्तुत गरिन्थ्यो।

'फुट्याउ र शासन गर' (Divide and Rule) को रणनीति

ईष्ट इण्डिया कम्पनीको सबैभन्दा प्रभावकारी रणनीति 'फुट्याउ र शासन गर' *(Divide and Rule)* थियो। सनातन समाजका विभिन्न समूहहरू, हिन्दू र मुस्लिम, उच्च जात र निम्न जात, विभिन्न राज्यहरू, बीचको विभाजनलाई बढाएर कम्पनीले आफ्नो शासन कायम राख्यो। जब शासित जनता आपसमा लड्दै हुन्छन्, तब तिनीहरूले शासकको विरुद्ध एकजुट हुन सक्दैनन्। यो 'सामाजिक विखण्डन' *(Social Fragmentation)* शासनको हतियार हो।

आजको कर्पोरेट शक्तिले पनि यही रणनीति प्रयोग गर्छ, तर अझ सूक्ष्म *(Subtle)* रूपमा। उपभोक्ता समाजमा मानिसहरूलाई 'ब्राण्ड पहिचान' *(Brand Identity)*, 'जीवनशैली विभाजन' *(Lifestyle Segmentation)* र 'सामाजिक सञ्जालको इको-च्याम्बर' *(Social Media Echo Chambers)* मार्फत विभाजित गरिन्छ। यो 'नयाँ विभाजन' *(New Division)* पुरानो 'फुट्याउ र शासन गर' को आधुनिक संस्करण हो।

आधुनिक कर्पोरेट शक्ति: अदृश्य शासनको संरचना

बहुराष्ट्रिय निगमहरूको अदृश्य शक्ति

आजका बहुराष्ट्रिय निगमहरू *(Multinational Corporations)*, जस्तै गुगल *(Google)*, एमेजन *(Amazon)*, फेसबुक/मेटा *(Facebook/Meta)*, एप्पल *(Apple)*, को शक्ति धेरै राष्ट्र-राज्यहरूभन्दा ठूलो छ। तिनीहरूको वार्षिक राजस्व *(Annual Revenue)* धेरै देशहरूको कुल गार्हस्थ्य उत्पादन *(GDP)* भन्दा बढी छ। तर यो शक्ति 'अदृश्य' *(Invisible)* छ, यो कुनै सेना वा प्रहरीको रूपमा देखिँदैन, तर मानिसको दैनिक जीवनका हरेक पक्षलाई नियन्त्रण गर्छ।

एन्टोनियो ग्राम्सी *(Antonio Gramsci)* को 'वर्चस्व' *(Hegemony)* को सिद्धान्तले यस अदृश्य शक्तिलाई राम्ररी व्याख्या गर्छ। ग्राम्सीका अनुसार, शासक वर्गले केवल बलप्रयोग *(Coercion)* मार्फत मात्र शासन गर्दैन, यसले 'सहमति' *(Consent)* पनि निर्माण गर्छ। कर्पोरेट

शक्तिले 'उपभोग' *(Consumption)*, 'मनोरञ्जन' *(Entertainment)* र 'सुविधा' *(Convenience)* को माध्यमबाट मानिसको 'सहमति' प्राप्त गर्छ, जसले गर्दा मानिसले आफू शासित भइरहेको महसुस नै गर्दैन।

'डेटा' (Data), नयाँ युगको सम्पत्ति र शक्ति
आधुनिक कर्पोरेट शक्तिको आधार 'डेटा' *(Data)* हो। मानिसको व्यवहार *(Behavior)*, रुचि *(Preference)*, सम्बन्ध *(Relationship)*, स्थान *(Location)*, सबै कुरा 'डेटा' को रूपमा सङ्कलन गरिन्छ। यो 'डेटा' शक्तिको स्रोत हो, जसले मानिसको व्यवहारलाई भविष्यवाणी *(Predict)* गर्न र प्रभावित *(Influence)* गर्न सक्छ।

शोशाना जुबोफ *(Shoshana Zuboff)* ले 'निगरानी पूँजीवाद' *(Surveillance Capitalism)* मा भनेकी छिन् कि आधुनिक कर्पोरेट शक्तिले मानिसको 'व्यवहारगत अधिशेष' *(Behavioral Surplus)* लाई कच्चा पदार्थ *(Raw Material)* को रूपमा प्रयोग गर्छ, जसबाट 'भविष्यवाणी उत्पादन' *(Prediction Products)* बनाइन्छ र बजारमा बेचिन्छ। यो 'मानव अनुभवको निजीकरण' *(Privatization of Human Experience)* हो, जसमा मानिसको जीवन नै 'कच्चा माल' *(Raw Material)* बन्छ।

नेपालमा कर्पोरेट शक्तिको प्रभाव

आर्थिक उदारीकरण र कर्पोरेट प्रवेश
नेपालमा सन् १९९० पछि 'आर्थिक उदारीकरण' *(Economic Liberalization)* को नीति अपनाइयो। यसले बहुराष्ट्रिय निगमहरू र विदेशी पूँजीलाई नेपालमा प्रवेशको बाटो खोल्यो। बिस्तारै नेपालको अर्थतन्त्र *(Economy)* मा कर्पोरेट शक्तिको प्रभाव बढ्दै गयो, बैंकिङ, दूरसञ्चार, ऊर्जा, शिक्षा, स्वास्थ्य, हरेक क्षेत्रमा निजी कर्पोरेट शक्तिको वर्चस्व स्थापित हुँदै गयो।

डेभिड हार्भे *(David Harvey)* ले 'नवउदारवाद' *(Neoliberalism)* लाई 'वर्ग शक्तिको पुनर्स्थापना' *(Restoration of Class Power)* को रूपमा परिभाषित गरेका छन्। नेपालमा पनि 'आर्थिक उदारीकरण' ले एक नयाँ 'आर्थिक कुलीन वर्ग' *(Economic Elite)* को उदय गरायो, जसले राजनीतिक शक्तिमाथि पनि प्रभाव राख्न थाल्यो। यो 'कर्पोरेट-राजनीतिक गठबन्धन' *(Corporate-Political Alliance)* नेपालको शासन संरचनाको एक महत्त्वपूर्ण तर अदृश्य पक्ष हो।

'क्रोनी क्यापिटलिज्म' (Crony Capitalism) र भयको नयाँ रूप

नेपालमा 'क्रोनी क्यापिटलिज्म' *(Crony Capitalism)*, अर्थात् राजनीतिक सम्बन्धमा आधारित पूँजीवाद, व्यापक छ। जसको राजनीतिक पहुँच छ, त्यसले आर्थिक लाभ पाउँछ; जसको छैन, त्यो बहिष्कृत हुन्छ। यसले एक नयाँ प्रकारको 'आर्थिक भय' *(Economic Fear)* सिर्जना गर्छ, "मैले शक्तिशालीहरूको विरोध गरें भने मेरो व्यापार नष्ट हुन्छ, मेरो रोजगारी जान्छ, मेरो आर्थिक अस्तित्व खतरामा पर्छ।"

यो 'आर्थिक भय' *(Economic Fear)* पञ्चायत कालको 'राजनीतिक भय' भन्दा अझ बढी प्रभावकारी छ, किनभने यसले मानिसको 'जीविकोपार्जन' *(Livelihood)* लाई नै खतरामा पार्छ। जब मानिसको 'पेट' *(Stomach)* नै खतरामा हुन्छ, तब उसले विरोध गर्ने साहस गुमाउँछ। यो 'आर्थिक दमन' *(Economic Coercion)* को सबैभन्दा प्रभावकारी रूप हो।

सामाजिक विखण्डन: कर्पोरेट शक्तिको सबैभन्दा शक्तिशाली हतियार

उपभोक्तावाद र सामाजिक बन्धनको क्षय

कर्पोरेट शक्तिले 'उपभोक्तावाद' *(Consumerism)* मार्फत समाजको 'सामूहिक पहिचान' *(Collective Identity)* लाई ध्वस्त पारेर 'व्यक्तिगत उपभोक्ता' *(Individual Consumer)* मा परिणत गर्छ। जब मानिस 'नागरिक' *(Citizen)* बाट 'उपभोक्ता' *(Consumer)* मा रूपान्तरित हुन्छ, तब उसको सामाजिक सरोकार *(Social Concern)* कमजोर हुन्छ र 'व्यक्तिगत सुख' *(Personal Happiness)* नै जीवनको एकमात्र लक्ष्य बन्छ। यसले 'सामाजिक एकजुटता' *(Social Solidarity)* लाई कमजोर बनाउँछ।

गाय डेबोर्ड *(Guy Debord)* ले 'तमाशाको समाज' *(The Society of the Spectacle)* मा भनेका छन् कि आधुनिक पूँजीवादी समाजमा 'वास्तविक जीवन' *(Real Life)* 'तमाशा' *(Spectacle)* मा परिणत भएको छ, जहाँ मानिसहरू वास्तविक अनुभवको साटो 'छवि' *(Image)* र 'प्रतिनिधित्व' *(Representation)* मा बाँच्छन्। नेपालमा पनि 'उपभोक्ता संस्कृति' *(Consumer Culture)* ले मानिसहरूलाई 'वास्तविक सम्बन्ध' बाट 'भर्चुअल सम्बन्ध' तर्फ, 'सामुदायिक जीवन' बाट 'व्यक्तिगत उपभोग' तर्फ धकेलिरहेको छ।

डिजिटल विखण्डन र 'इको-च्याम्बर' (Echo Chambers)

सामाजिक सञ्जाल *(Social Media)* ले समाजलाई 'इको-च्याम्बर' *(Echo Chambers)* मा विभाजित गरिरहेको छ, जहाँ मानिसहरूले आफ्नै विचारसँग मिल्ने सूचना मात्र पाउँछन् र भिन्न दृष्टिकोणसँग सम्पर्क गुमाउँछन्। यसले 'सामाजिक ध्रुवीकरण' *(Social Polarization)* बढाउँछ

र 'सामूहिक संवाद' *(Collective Dialogue)* लाई असम्भव बनाउँछ। जब समाज विभाजित हुन्छ, तब कर्पोरेट शक्तिको विरुद्ध एकजुट प्रतिरोध *(Collective Resistance)* असम्भव हुन्छ।

अज्ञात शक्ति र 'षड्यन्त्र सिद्धान्त' (Conspiracy Theory)

अदृश्य शक्तिले जन्माउने अनिश्चितता

जब शासन 'अदृश्य' हुन्छ, जब कसले निर्णय गरिरहेको छ भन्ने स्पष्ट हुँदैन, तब मानिसमा एक गहिरो 'अनिश्चितता' *(Uncertainty)* र 'शक्तिहीनता' *(Powerlessness)* को भावना जन्मिन्छ। यो अनिश्चितताले 'षड्यन्त्र सिद्धान्त' *(Conspiracy Theory)* को जन्म दिन्छ, मानिसहरू 'अदृश्य शक्ति' लाई बुझ्ने प्रयासमा विभिन्न षड्यन्त्रका कथाहरू सिर्जना गर्छन्।

रिचर्ड हफस्ट्याडटर *(Richard Hofstadter)* ले 'अमेरिकी राजनीतिमा पागलपनको शैली' *(The Paranoid Style in American Politics)* मा भनेका छन् कि 'षड्यन्त्रवादी सोच' *(Conspiratorial Thinking)* एक 'पागलपनको शैली' *(Paranoid Style)* हो जुन राजनीतिक अनिश्चितताको समयमा बढ्छ। नेपालमा पनि 'अदृश्य शक्ति' *(Invisible Power)*, 'विदेशी हात' *(Foreign Hand)*, 'गुप्त षड्यन्त्र' *(Secret Conspiracy)* जस्ता भाष्यहरू व्यापक छन्, जसले वास्तविक शक्ति संरचनाको विश्लेषणलाई कठिन बनाउँछ।

निष्कर्ष: कर्पोरेट शक्ति र नयाँ प्रकारको दासत्व

आधुनिक कर्पोरेट शक्तिले एक नयाँ प्रकारको 'दासत्व' *(Servitude)* सिर्जना गरिरहेको छ, जुन पुरानो दासत्वभन्दा अझ बढी प्रभावकारी छ किनभने यो 'स्वेच्छिक' *(Voluntary)* देखिन्छ। मानिसहरू 'आफ्नो मर्जीले' *(Of Their Own Free Will)* उपभोग गर्छन्, सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्छन्, आफ्नो डेटा दिन्छन्, तर वास्तवमा तिनीहरू एक 'अदृश्य शक्ति संरचना' *(Invisible Power Structure)* द्वारा नियन्त्रित भइरहेका हुन्छन्।

एटियन दे ला बोएसी *(Étienne de La Boétie)* ले सोह्रौँ शताब्दीमा नै 'स्वेच्छिक दासत्व' *(Voluntary Servitude)* को अवधारणा प्रस्तुत गरेका थिए, जहाँ मानिसहरू आफैँले आफ्नो दासत्वमा सहभागी हुन्छन्। आजको कर्पोरेट शासनमा यही 'स्वेच्छिक दासत्व' को सबैभन्दा परिष्कृत रूप देखिन्छ। यसले कसरी 'मास हिस्टेरिया' *(Mass Hysteria)* र 'हिटलर प्रवृत्ति' *(Hitler Tendency)* को जन्म हुन्छ भन्ने विषय अर्को परिच्छेदमा विश्लेषण गरिनेछ।

दुःखको गाँठो

आफ्नै गाउँ फर्कौं जस्तो लाग्थ्यो नि साथी,
तर भावनाको रोटीले पेट नभरिने रहेछ,
चाहनाको छानाले घर नचल्ने रहेछ।
आफ्नै माटोमा केही गर्ने सपना त हिजो बुनेकै हो नि,
तर सत्ताको कुनजर परेपछि त्यहाँ टिक्न नसकिने रहेछ।

'खोलामा धेरै पानी बगिसक्यो' भन्दैमा साथी,
'समय बदलियो' भन्दैमा साथी,
यथार्थ त अर्कै छ त्यहाँ,
सपनाको महल भत्केको छ, आशाको घर जलेको छ।

हिजो धर्मको नाममा लुट्न आए,
पछि राजाको नाममा शोषण गर्नेहरूले तिनलाई बदले।
जनता जागे, आँखा खुल्यो भन्थे नि,
तर दक्षिणका भक्तहरूले तिनलाई नै सुलीमा चढाए।

त्यसले झन् आतङ्कको बीउ रोप्यो,
दिनदहाडै रगत बग्यो, धर्ती रातो भयो।
मारकाट गरेर आफ्नो राज गर्ने,
आतङ्कले मुलुक निल्यो, हत्याको प्रचण्ड साम्राज्य बिछ्याए।

अति भयो तिनीहरूको खेल,
फेरि दक्षिणका भस्मासुरहरू सत्तामा आए।
लुट र आतङ्कको हद भयो,
सडकमा बालबालिका रोए, भविष्य हराए।

'इस्ट इन्डिया' कम्पनी शैलीको शासन ल्याए,
डीप स्टेटका ठेकेदारले मुलुकको चाबी अन्तै थमाए।
मोडल पाकिस्तानी, ठेक्का मुनिम चलाए,
अन्ततः तिनै दुई ठेकेदारले मुलुकको जिम्मा पाए।

नयाँ माफिया आए, पुराना लुटेरालाई जेलमा हाले,
लुटेको भाग खोस्ने होडबाजीमा,
कुन माफियाले कति कमाउने भन्ने खेलमा,
ताप्केबाट उम्किएका जनतालाई भुङ्ग्रोमा पो हाले।

के विकास ? के उन्नति ?
मुलुक त झन् भड्खालोमा पो हालियो।
"अब तेरो के होला 'कालिया' ?"
भन्दै जनतालाई संसदबाट जिस्क्याउन थालियो।

अन्धकारमा डुबेको मुलुकको हविगत,
गन्तव्य टुटेको भाग्यभित्र,
विष पिएर पनि बाँच्न बाध्य,
ती जनता त यसका केवल 'साक्षी' बन्न थाले।

मेरो प्रिय मित्र,

यो चरणमा म तपाईंसँग कुनै राजनीतिक विश्लेषण गर्न होइन, बरु एक मानवीय संवेदना र राष्ट्रिय चिन्ताको प्रत्यक्ष भावनात्मक संवाद गर्न चाहन्छु।

मानिसको सबैभन्दा ठूलो कमजोरी के हो थाहा छ? ऊ सत्यको कडा घाममा हिँड्न भन्दा भ्रमको छायामा बस्न बढी रुचाउँछ। उसलाई यथार्थको कडा कसीमा बाँच्न गाह्रो लाग्छ, त्यसैले ऊ सधैँ कुनै न कुनै नयाँ 'नारा' वा 'अवतार' को खोजीमा भौँतारिइरहन्छ। समाजशास्त्रको भाषामा भन्नुपर्दा, आमजनमानसमाथि **'इमोसनल ब्ल्याकमेल' (Emotional Blackmail)** गर्नु सबैभन्दा सजिलो हतियार हो, र दुःखको कुरा, नेपालको इतिहास यही भावनाको व्यापारमा बितेको छ।

अहिले नेपाल जुन मोडमा उभिएको छ, बजारमा चर्किएको कोलाहल अरू केही होइन, त्यही भ्रमको एउटा नयाँ किस्ता मात्र हो। आउनुहोस्, बिलकुलै सरल तर गहिरो **'तथ्यको जरा' (Root of the Fact)** मा पुगेर यस विडम्बनालाई नियालौँ।

इतिहासको चक्र र भ्रमको निरन्तरता

हामीले इतिहासमा देख्यौँ—पहिले भनियो, "धर्म खतरामा छ, राजा विष्णुका अवतार हुन्।" जनता लामबद्ध भए। त्यसपछि अर्को नारा आयो, "मुक्ति चाहिन्छ, वर्गविहीन समाज चाहिन्छ।" १७ हजारको रगतले धर्ती रातो भयो, मानिसहरूले बन्दुक बोके। र, आज? आजको नारा छ—"सुशासन, नयाँ अनुहार र परिवर्तन!"

तर यथार्थको कसीमा हेर्दा, **"भोको पेटलाई विचारको दर्शन खुवाउन सकिँदैन।"** हिजो जसलाई भगवान् वा मुक्तिदाता मानियो, ती सबै सत्ताको मठाधिस हुने मौका मिल्ने बित्तिकै 'नव-सामन्त' (Neo-Feudal) बने। आफ्नो माटोमा पसिना बगाउने युवाको सपनालाई आज देशको आर्थिक भड्खालो र नीतिगत भ्रष्टाचारले मरुभूमि बनाइदिएको छ। यो व्यवस्थाले केवल भ्रम बेच्यो, परिणाममा गन्तव्यहीनता मात्र दियो।

चेतनाको अभाव र 'वैधानिक तानाशाही'

फ्रान्सेली विचारक एलेक्सिस दे तोकभिलले एउटा बडो गहिरो कुरा भनेका थिए - "जब प्रजातन्त्रमा चेतना हुँदैन, तब त्यहाँ बहुमतको नाममा सबैभन्दा कुरुप तानाशाही जन्मिन्छ।" नेपालको संसद् र सत्तामा आज ठिक यही **'कन्स्टिच्युसनल डिक्टेटरसिप' (Constitutional Dictatorship)** वा वैधानिक तानाशाही देखिँदैछ।

जब केही थान सिट वा अङ्कको जोडघटाउ मिल्छ, तब नेताहरूमा **'अहङ्कार' (Ego)** र 'म नै सर्वोपरि हुँ' भन्ने तुजुक पलाउँछ। संसद्को रोस्ट्रम, जुन न्याय र विधिको मन्दिर हुनुपर्ने थियो, त्यहाँबाट जनतालाई "अब तेरो के होला?" भन्दै गिज्याइन्छ। बहुमत पाउनु भनेको कानुन र संविधानभन्दा माथि हुनु होइन; यो त जनताको मतलाई हतियार बनाएर जनताकै घाँटी निमोठ्ने **'टाइरनी अफ द मेजोरिटी' (Tyranny of the Majority)** हो।

सार्वभौमिकताको खरिद-बिक्री र 'डिप स्टेट'

तपाईँले सोच्नुभएको होला कि तपाईँ आफ्नो देशको प्रतिनिधि चुन्दै हुनुहुन्छ। तर, **'ब्याक टु बेसिक्स' (Back to Basics)** मा गएर हेर्नुहोस् - के सत्ता साँच्चै संसद्ले चलाउँछ? नेपालको राजनीति अचेल इस्ट इन्डिया कम्पनी' को नयाँ कर्पोरेट रूप 'पाकिस्तानी मुनिम मोडल' उन्मुख छ। पर्दापछाडि रहेका **'डिप स्टेट' (Deep State)** का खेलाडीहरू र विदेशी शक्ति केन्द्रहरूले मुलुकको साँचो धेरै

पहिले नै अन्तै थमाइसकेका छन्। यो अब लोकतन्त्र होइन, यो त **'कर्पोरेट फ्युडलिजम' (Corporate Feudalism)** हो, जहाँ नेताहरू विदेशी एजेन्ट वा ठेकेदारको भूमिकामा सीमित छन्।

ताप्केबाट भुङ्ग्रोमा: जनताको विवशता

अचेल भ्रष्टाचार विरोधी नाटक मञ्चन गरिन्छ। पुराना लुटेरालाई जेल हाले जस्तो गर्ने र नयाँ माफिया आउने। यो कुनै शुद्धीकरण होइन। यो त केवल "कुन माफियाले राज्यको कति भाग र कमिसन खोस्ने" भन्ने होडबाजी मात्र हो। ताप्केको तातोबाट बच्न खोजेका निर्दोष नेपाली जनतालाई सिधै आगोको भुङ्ग्रोमा झोसिँदै छ।

यो नयाँ शासकीय प्रयोगमा आम जनताको आँखामा आशाको एउटा सानो किरण पनि छैन। त्यहाँ केवल गहिरो अनिश्चितता छ। नेपाली जनता आज आफ्नै देशमा **'साइलेन्ट विटनेस' (Silent Witness)** वा मूकदर्शक बन्न बाध्य छन्। न्यायको मन्दिरमा बस्नेहरू जब नेताको खल्तीबाट नियुक्त हुन्छन्, तब सर्वसाधारणले न्यायको आशा कसरी गर्ने?

निष्कर्ष: विष्फोट अघिको सन्नाटा

जब कुनै व्यवस्थाले मानिसको गाँस, बास र न्यूनतम आत्मसम्मानको रक्षा गर्न सक्दैन, तब समाज भित्रभित्रै उम्लिन थाल्छ। संसद्मा देखिने यो अहङ्कार र बाह्य इसारामा चल्ने ठेकेदारतन्त्रले नेपाली समाजमा एउटा गम्भीर रोष जन्माइरहेको छ। यो सुखद भविष्यको सङ्केत होइन, यो त विष्फोट हुने अझ ठुलो नागरिक आँधीबेहरी अघिको सन्नाटा मात्र हो।

अन्त्यमा, म के भन्न चाहन्छु भने **"पात्रहरू बदलिँदैमा नाटकको कथा बदलिँदैन, जबसम्म निर्देशक र प्रवृत्तिको अन्त्य हुँदैन।"** नेपालमा राजा गए, छापामार आए, छापामार गए संसद्का नयाँ खेलाडी आए। तर शक्तिको कुर्सीमा पुग्ने बित्तिकै सबै 'भस्मासुर' बन्ने यो दुष्चक्र रोकिएन।

जनता आज प्रतिनिधिबाट होइन, कर्पोरेट र भू-राजनीतिक ठेकेदारहरूबाट शासित भइरहेका छन्। जबसम्म जनता यो भ्रामक निन्द्राबाट ब्युँझिँदैनन् र **'क्रिटिकल थिंकिङ' (Critical Thinking)** को विकास गर्दैनन्, तबसम्म यो लुटतन्त्रको नयाँ-नयाँ संस्करण चलिरहनेछ। र, यही नै आजको नेपालको सबैभन्दा ठुलो र नग्न सत्य हो।

भवदीय, तपाईंको चिन्तनशील मित्र,

पुस्तकको लेखक

सन्दर्भ सामग्री (References)

Marx, Karl. Capital, Vol. 1 (1867)

Gramsci, Antonio. Prison Notebooks *(1930s)*

Harvey, David. A Brief History of Neoliberalism (2005)

Zuboff, Shoshana. The Age of Surveillance Capitalism (2019)

Debord, Guy. The Society of the Spectacle (1967)

Hofstadter, Richard. The Paranoid Style in American Politics (1964)

La Boétie, Étienne de. Discourse on Voluntary Servitude (1576)

Dalrymple, William. The Anarchy: The East India Company, Corporate Violence, and the Pillage of an Empire (2019)

विशेष विश्लेषण

समकालीन शक्ति-प्रयोगका ढाँचा, अदृश्य अनुबन्ध, "क्याप्चर्ड स्टेट" र "सूचना-सेना"

॥ ॐ ॥

"न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।"

यस संसारमा ज्ञानजस्तो पवित्र (शुद्ध पार्ने) अरू केही छैन।

॥ भगवद्गीता ४.३८ ॥

❂ यो विश्लेषण कसरी पढ्ने, विवेकको सर्त

- यो खण्ड कुनै विशेष दल वा सरकारमाथिको आरोप होइन; यसले समकालीन शक्ति-प्रयोगका **प्रमाणित तुलनात्मक ढाँचा** *(documented comparative models)* चिनाउँछ।
- रुस र पाकिस्तानका उदाहरण खुला अनुसन्धान र प्रामाणिक स्रोतमा आधारित छन्। आफ्नै देशको सन्दर्भमा भने यसले उत्तर होइन, **निदान-प्रश्न** *(diagnostic questions)* दिन्छ।
- विवेक *(Viveka)* को अर्थ न अन्धविश्वास हो, न अन्ध-सन्देह; बरु हरेक दाबीलाई प्रमाणको कसीमा राखेर स्वयं जाँच्नु हो। यो खण्ड त्यही कसी हो, निष्कर्ष होइन।

अघिल्लो परिच्छेदमा हामीले "अदृश्य शक्ति" को अवधारणा हेर्यौँ। आधुनिक विश्वमा यो अदृश्यता दुई परिष्कृत ढाँचामा देखिन्छ, जसलाई राजनीतिशास्त्रले प्रमाणसहित अध्ययन गरेको छ। यी ढाँचा बुझ्नु भनेको कुनै देशलाई दोष दिनु होइन; यी चिन्ने कसी सिक्नु हो, ताकि नागरिकले आफ्नै वरिपरि तिनको उपस्थिति वा अनुपस्थिति स्वयं जाँच्न सकून्।

ढाँचा एक: "क्याप्चर्ड स्टेट" र अदृश्य अनुबन्ध

राजनीतिशास्त्रमा "राज्य कब्जा" *(State Capture)* एउटा स्थापित अवधारणा हो, जसको अर्थ हो, निर्वाचित, दृश्य सरकारको पछाडि रहेर कुनै अनिर्वाचित, अनुत्तरदायी शक्तिले वास्तविक निर्णय गर्नु। यसलाई विभिन्न नामले चिनिन्छ, "डीप स्टेट" *(Deep State)*, "एस्टाब्लिस्मेन्ट" *(Establishment)*, वा "हाइब्रिड शासन" *(Hybrid Regime)*। यहाँ औपचारिक सत्ता *(formal power)* र वास्तविक सत्ता *(real power)* फरक हुन्छन्, र जनताले भोट दिने सरकार केवल एउटा दृश्य अनुहार *(visible face)* मात्र हुन्छ।

यसको सबैभन्दा बढी अध्ययन गरिएको उदाहरण पाकिस्तान हो। स्वतन्त्र विश्लेषक र स्वयं पाकिस्तानी विद्वानहरूले समेत वर्णन गरेझैँ, त्यहाँ नागरिक सरकार परिवर्तन भइरहन्छन्, तर रक्षा-प्रतिष्ठान *(military establishment)* को संरचनात्मक प्रभाव स्थिर रहन्छ, विदेश नीति, सुरक्षा र कतिपय आर्थिक निर्णयमा। यसैलाई विश्लेषकहरूले "हाइब्रिड शासन" भन्छन्, जहाँ लोकतन्त्रको

आवरण त हुन्छ, तर वास्तविक बागडोर अदृश्य हातमा हुन्छ। यो कुनै षड्यन्त्र-सिद्धान्त होइन; यो खुला रूपमा दस्तावेजीकृत राजनीतिक ढाँचा हो।

यस्तो "अदृश्य अनुबन्ध" *(invisible contract)* को खतरा के हो? जब वास्तविक शक्ति अनुत्तरदायी *(unaccountable)* हुन्छ, जनताले असन्तुष्टि पोख्ने ठाउँ पाउँदैनन्, किनभने जसलाई दोष दिन्छन् (दृश्य सरकार) उसँग वास्तविक शक्ति हुँदैन, र जोसँग शक्ति छ, ऊ जनताको आँखाबाट टाढा रहन्छ। यही अनुत्तरदायित्व नै आधुनिक भयको सूक्ष्म रूप हो, अध्याय ८ मा वर्णित "अदृश्य शक्ति" कै समकालीन अभिव्यक्ति।

> ◆ **ढाँचा एक, सार**
> • *(State Capture)*: दृश्य सरकारको पछाडि अनिर्वाचित, अनुत्तरदायी शक्तिको वास्तविक निर्णय।
>
> • पाकिस्तानको *(Hybrid Regime)* प्रमाणित तुलनात्मक उदाहरण, नागरिक सरकार बदलिन्छन्, प्रतिष्ठानको प्रभाव स्थिर।
>
> • खतरा, अनुत्तरदायी शक्तिविरुद्ध जनताले बोल्ने ठाउँ पाउँदैन।

ढाँचा दुई: "सूचना-सेना" र रुसको voenkor/Z-ब्लगर मोडेल

दोस्रो ढाँचा सूचनाको क्षेत्रमा छ। परम्परागत तानाशाहले सूचनालाई दबाउँथ्यो; आधुनिक शक्तिले सूचनालाई **बाढी** ल्याएर नियन्त्रण गर्छ। यसको सबैभन्दा दस्तावेजीकृत उदाहरण रुसको "सैन्य ब्लगर" *(Military Bloggers)*, जसलाई रुसी भाषामा voenkor (военкор) वा "Z-ब्लगर" भनिन्छ, को सञ्जाल हो।

यी voenkor हरू औपचारिक रूपमा सरकारी होइनन्, तर तिनीहरूले टेलिग्राम *(Telegram)* जस्ता मञ्चमा लाखौँ अनुयायीसामु राज्यको दृष्टिकोणलाई "स्वतन्त्र आवाज" को आवरणमा फैलाउँछन्। यो एउटा चलाखीपूर्ण संरचना हो, राज्यले सिधै भन्दा शंका लाग्ने कुरा, यी अर्ध-स्वतन्त्र *(semi-official)* आवाजमार्फत भनिँदा विश्वसनीय देखिन्छ, र आवश्यक परे राज्यले "त्यो हाम्रो होइन" भनी पन्छिन *(deniability)* पनि सक्छ। अनुसन्धानकर्ता र पत्रकारहरूले यो सञ्जाल कसरी क्रेमलिनको भाष्य *(narrative)* फैलाउन प्रयोग हुन्छ भनी विस्तृत रूपमा दस्तावेजीकृत गरेका छन्।

यो ढाँचा अध्याय ९ मा वर्णित "ट्रोल आर्मी" *(Troll Army)* र "इको-च्याम्बर" *(Echo Chamber)* कै उन्नत रूप हो। यसका तीन औजार छन्, पहिलो, समन्वित दोहोर्याइ *(coordinated repetition)*, जसले झूटलाई "सत्य" जस्तो बनाउँछ *(Illusory Truth Effect)*; दोस्रो, आलोचकको चरित्रहत्या *(character assassination)*, जहाँ बेनामी सञ्जालले असहमत आवाजलाई "राष्ट्रद्रोही" ठहर्याउँछ; र तेस्रो, भावनात्मक ध्रुवीकरण

(emotional polarization), जसले समाजलाई "हामी विरुद्ध उनीहरू" मा बाँड्छ। यी सबै भयको खेतीका आधुनिक हतियार हुन्।

◆ ढाँचा दुई, सार

- रुसको *(voenkor / Z-blogger)* सञ्जाल, अर्ध-स्वतन्त्र आवाजमार्फत राज्य-भाष्यको प्रसार + *(deniability)*।
- तीन औजार, समन्वित दोहोर्याइ, आलोचकको चरित्रहत्या, भावनात्मक ध्रुवीकरण।
- यो अध्याय ९ को *(Troll Army)* र *(Echo Chamber)* कै उन्नत, संगठित रूप हो।

विवेकको कसी: नागरिकका लागि निदान-प्रश्न

अब सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा। यी ढाँचा कुनै देशमा छन् कि छैनन् भनी कसरी जाँच्ने? यहाँ यो पुस्तकको केन्द्रीय सन्देश फेरि गुन्जिन्छ, उत्तर कसैले दिने होइन, विवेकले खोज्ने हो। तल केही निदान-प्रश्न छन्, जुन कुनै पनि नागरिकले आफ्नै देश, आफ्नै सरकार र आफ्नै सूचना-वातावरणमा प्रमाणसहित लागू गरेर हेर्न सक्छन्।

⦿ आफैँ जाँच्नुहोस्, नौ निदान-प्रश्न

- वास्तविक निर्णय कसले गर्छ, निर्वाचित प्रतिनिधिले, कि पर्दा पछाडिको अनुत्तरदायी शक्तिले?
- ठूला नीतिगत निर्णयमा पारदर्शिता *(transparency)* छ, कि "स्रोत अज्ञात" रहन्छ?
- सरकारको आलोचना गर्नेहरू अचानक बेनामी सञ्जालबाट किन एकैसाथ आक्रमणमा पर्छन्?
- के कुनै समन्वित अनलाइन सञ्जालले एउटै भाष्य, एउटै समयमा, एउटै शब्दमा दोहोर्याउँछ?
- असहमतिलाई तर्कले जवाफ दिइन्छ, कि "राष्ट्रद्रोही" को ट्याग लगाइन्छ?
- कुनै बाह्य वा अदृश्य पक्षको स्वार्थ यी निर्णयबाट पूरा भइरहेको छ कि छैन, प्रमाण के भन्छ?
- सूचना दबाइन्छ, कि सूचनाको बाढीले सत्यलाई डुबाइन्छ?
- यी दाबी गर्नेहरूसँग प्रमाण छ, कि केवल भावना र आरोप?
- र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण, म आफैँ कुनै भाष्यलाई प्रमाणविना विश्वास वा अविश्वास त गरिरहेको छैन?

यी प्रश्नको उत्तर "हो" वा "होइन" मा दिनु हतारो हुनेछ। सतर्क नागरिकको काम आरोप लगाउनु होइन, न आँखा चिम्लनु; बरु प्रमाण खोज्नु, स्रोत जाँच्नु, र बहुविध स्रोतबाट सत्यको निकटतम रूप पहिल्याउनु हो। यही नै मिडिया-साक्षरता *(Media Literacy)* र सूचना-विवेक *(Information Discernment)* हो, जसलाई परिच्छेद १० ले भयमुक्तिको प्रमुख उपायका रूपमा राखेको छ।

इतिहासले सिकाएको छ, अन्ध-आज्ञाकारिता जति खतरनाक छ, अन्ध-अविश्वास पनि उत्ति नै। जुन समाजले हरेक कुरामा "अज्ञात षड्यन्त्र" देख्छ, त्यो पनि भयकै अर्को जालमा फस्छ (परिच्छेद ८ को

षड्यन्त्र-सिद्धान्तको चेतावनी सम्झनुहोस्)। साँचो विवेक भनेको प्रमाणको प्रकाशमा हिँड्नु हो, न भ्रमको अन्धकारमा, न आँखा चिम्लेको निद्रामा।

> **◆ विवेकको सार**
>
> • यी ढाँचा *(State Capture, Information Army)* प्रमाणित छन्; कुनै देशमा तिनको उपस्थिति भने प्रमाणले जाँच्नुपर्छ।
>
> • नागरिकको धर्म, आरोप वा अन्धभक्ति होइन, प्रमाण-आधारित *(evidence-based)* विवेक।
>
> • अन्ध-आज्ञाकारिता र अन्ध-षड्यन्त्रवाद, दुवै भयकै जाल; सत्य दुवैको बीचमा, प्रमाणको प्रकाशमा।

॥ इति विशेष-विश्लेषणं समाप्तम् ॥

परिच्छेद ९

परिच्छेद ९: 'मास हिस्टेरिया' र हिटलर प्रवृत्तिको जन्म (Social Psychology Analysis)

॥ ॐ ॥

"क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।"

क्रोधबाट सम्मोह, र सम्मोहबाट स्मृति र बुद्धिको विनाश हुन्छ।

॥ भगवद्गीता २.६३ ॥

भीड एउटा अलग प्राणी हो, जसको आफ्नै मन हुन्छ, तर विवेक हुँदैन। यही भीड-मनोविज्ञानको विषाक्त प्रयोगबाट इतिहासका सबैभन्दा अँध्यारा अधिनायक जन्मन्छन्।

प्रस्तावना: सामूहिक उन्माद र अधिनायकवादको मनोविज्ञान

मानव इतिहासका सबैभन्दा विनाशकारी घटनाहरू, नरसंहार *(Genocide)*, विश्वयुद्ध *(World War)*, सामूहिक हिंसा *(Mass Violence)*, केवल एक 'पागल' व्यक्तिको कार्य होइनन्। ती घटनाहरू 'सामूहिक उन्माद' *(Mass Hysteria)* को परिणाम हुन्, जहाँ सम्पूर्ण समाज एक 'सामूहिक पागलपन' *(Collective Madness)* मा फस्छ। यस परिच्छेदमा हामी 'मास हिस्टेरिया' *(Mass Hysteria)* को मनोवैज्ञानिक संरचना, यसको ऐतिहासिक उदाहरणहरू, र नेपाली समाजमा यसको सम्भावना र अभिव्यक्तिको विश्लेषण गर्नेछौँ।

गुस्ताभ ले बोन *(Gustave Le Bon)* ले सन् १८९५ मा प्रकाशित 'भीडको मनोविज्ञान' *(The Psychology of Crowds)* मा भनेका छन् कि जब मानिसहरू 'भीड' *(Crowd)* मा परिणत हुन्छन्, तब तिनीहरूको व्यक्तिगत बुद्धि *(Individual Intelligence)* र नैतिकता *(Morality)* हराउँछ र तिनीहरू एक 'सामूहिक मन' *(Collective Mind)* द्वारा निर्देशित हुन्छन्। यो 'सामूहिक मन' भावनात्मक *(Emotional)*, अतार्किक *(Irrational)* र सुझावग्राही *(Suggestible)* हुन्छ, जसलाई एक 'करिश्माई नेता' *(Charismatic Leader)* ले सजिलै नियन्त्रण गर्न सक्छ।

मास हिस्टेरिया (Mass Hysteria) को मनोवैज्ञानिक संरचना

सामूहिक उन्मादका चरणहरू

मास हिस्टेरिया *(Mass Hysteria)* एक क्रमिक प्रक्रिया हो जसका निश्चित चरणहरू *(Stages)* हुन्छन्:

प्रथम चरण, 'सामाजिक तनाव' ***(Social Tension)*** **:** समाजमा व्यापक असन्तोष, आर्थिक कठिनाई, सामाजिक विभाजन वा पहिचानको संकट हुन्छ। मानिसहरू असुरक्षित, क्रोधित र निराश हुन्छन्।

द्वितीय चरण, 'बलिको बोका' ***(Scapegoating)*** : समाजको समस्याहरूको लागि एक विशेष समूहलाई दोषी ठह-याइन्छ। "हाम्रो दुःखको कारण यो समूह हो" भन्ने सरल व्याख्या प्रस्तुत गरिन्छ।

तृतीय चरण, 'करिश्माई नेताको उदय' ***(Rise of Charismatic Leader)*** **:** एक नेता देखा पर्छ जसले जनताको क्रोध र असन्तोषलाई 'बलिको बोका' तर्फ निर्देशित गर्छ। यो नेता 'सरल समाधान' *(Simple Solutions)* प्रस्ताव गर्छ, "यो समूहलाई हटाउनुहोस्, सबै ठीक हुन्छ।"

चतुर्थ चरण, 'सामूहिक हिंसा' ***(Mass Violence)*** **:** भीडको उन्मादले 'बलिको बोका' विरुद्ध हिंसात्मक कार्वाही गर्छ, जसमा भेदभाव, उत्पीडन, र चरम अवस्थामा नरसंहार *(Genocide)* समावेश हुन्छ।

'समूह ध्रुवीकरण' (Group Polarization) र 'समूह सोच' (Groupthink)

सामाजिक मनोविज्ञान *(Social Psychology)* का दुई महत्त्वपूर्ण अवधारणाहरूले मास हिस्टेरियालाई बुझ्न मद्दत गर्छन्। पहिलो, 'समूह ध्रुवीकरण' *(Group Polarization)*, जसका अनुसार जब समान विचारका मानिसहरू एकसाथ छलफल गर्छन्, तब तिनीहरूको विचार अझ बढी चरम *(Extreme)* हुन्छ। दोस्रो, 'समूह सोच' *(Groupthink)*, जसमा समूहका सदस्यहरूले 'एकमत' *(Consensus)* कायम राख्नको लागि आलोचनात्मक सोच *(Critical Thinking)* त्याग्छन्।

इरभिङ जानिस *(Irving Janis)* ले 'समूह सोच' *(Groupthink)* को सिद्धान्तमा भनेका छन् कि यो अवस्थामा समूहले गम्भीर त्रुटिपूर्ण निर्णयहरू लिन्छ, किनभने कसैले पनि बहुमतको विचारलाई चुनौती दिन हिम्मत गर्दैन। नेपालको राजनीतिक दलहरूभित्र यो 'समूह सोच' व्यापक छ, जहाँ नेताको विचारलाई चुनौती दिनु 'विश्वासघात' *(Betrayal)* मानिन्छ।

हिटलर प्रवृत्ति (Hitler Tendency): अधिनायकवादी व्यक्तित्वको विश्लेषण

'अधिनायकवादी व्यक्तित्व' (Authoritarian Personality)

थियोडोर एडोर्नो *(Theodor Adorno)* र उनका सहकर्मीहरूले सन् १९५० मा 'अधिनायकवादी व्यक्तित्व' *(The Authoritarian Personality)* को अध्ययन प्रकाशित गरे। यस अध्ययनले देखायो कि केही मानिसहरूमा 'अधिनायकवादी प्रवृत्ति' *(Authoritarian Tendency)* हुन्छ, जसमा शक्तिशालीप्रति अन्धभक्ति *(Blind Submission to Authority)*, कमजोरप्रति

आक्रामकता *(Aggression toward the Weak)*, र कठोर नैतिक विभाजन *(Rigid Moral Division)* समावेश हुन्छ।

एडोर्नोका अनुसार, 'अधिनायकवादी व्यक्तित्व' *(Authoritarian Personality)* बाल्यकालको अनुभवबाट निर्मित हुन्छ, विशेषगरी कठोर र दमनकारी पालनपोषण *(Strict and Repressive Upbringing)* बाट। जब बालकलाई बाल्यकालमा नै 'आज्ञापालन' *(Obedience)* र 'अनुशासन' *(Discipline)* को नाममा दमन गरिन्छ, तब उसमा 'अधिकारीप्रति अन्धभक्ति' र 'कमजोरप्रति आक्रामकता' को प्रवृत्ति विकसित हुन्छ। नेपालको परम्परागत पालनपोषण शैली *(Traditional Parenting Style)*, जसमा 'कडा अनुशासन' र 'बडाको आज्ञा मान्नु' लाई सर्वोच्च मूल्य मानिन्छ, ले यस्तो 'अधिनायकवादी व्यक्तित्व' को निर्माणमा योगदान गर्न सक्छ।

'हिटलर प्रवृत्ति' को नेपाली सन्दर्भ

'हिटलर प्रवृत्ति' *(Hitler Tendency)* भन्नाले हामी एक विशेष राजनीतिक मनोवैज्ञानिक ढाँचालाई बुझ्छौँ, जसमा एक 'करिश्माई नेता' *(Charismatic Leader)* ले जनताको असन्तोष र क्रोधलाई एक 'शत्रु समूह' *(Enemy Group)* तर्फ निर्देशित गर्छ, र 'राष्ट्रिय पुनर्जागरण' *(National Regeneration)* को वाचा गर्छ। नेपालमा यो प्रवृत्ति विभिन्न रूपमा देखिन्छ:

पहिलो, 'जातीय राष्ट्रवाद' *(Ethnic Nationalism)*, जहाँ एक विशेष जातीय समूहलाई 'श्रेष्ठ' र अरूलाई 'हीन' मानिन्छ। दोस्रो, 'धार्मिक कट्टरवाद' *(Religious Fundamentalism)*, जहाँ एक विशेष धर्मलाई 'सत्य' र अरूलाई 'असत्य' मानिन्छ। तेस्रो, 'राजनीतिक मसीहावाद' *(Political Messianism)*, जहाँ एक नेतालाई 'राष्ट्रको एकमात्र उद्धारकर्ता' *(Sole Savior of the Nation)* को रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ।

ले बोनदेखि सामाजिक सञ्जालसम्म: भीडको मनोविज्ञानको विकास

ले बोनको भीड सिद्धान्त (Le Bon's Crowd Theory)

गुस्ताभ ले बोन *(Gustave Le Bon)* को भीड सिद्धान्त *(Crowd Theory)* अनुसार, भीडमा तीन मुख्य विशेषताहरू हुन्छन्: (१) गुमनामिता *(Anonymity)*, भीडमा व्यक्तिगत पहिचान हराउँछ; (२) संक्रामकता *(Contagion)*, भावना र विचार एक व्यक्तिबाट अर्कोमा छिट्टै फैलिन्छ; (३) सुझावग्राहिता *(Suggestibility)*, भीड सजिलै प्रभावित हुन्छ।

आजको डिजिटल युगमा 'भीड' *(Crowd)* को अवधारणा नयाँ रूपमा प्रकट भएको छ। सामाजिक सञ्जाल *(Social Media)* एक 'डिजिटल भीड' *(Digital Crowd)* हो, जहाँ ले बोनका सबै

विशेषताहरू अझ बढी तीव्र रूपमा देखिन्छन्। गुमनामिता *(Anonymity)* अनलाइनमा अझ बढी हुन्छ; भावनाको संक्रामकता *(Emotional Contagion)* भाइरल कन्टेन्टमार्फत अझ छिट्टै फैलिन्छ; र सुझावग्राहिता *(Suggestibility)* एल्गोरिदम *(Algorithm)* ले बढाउँछ।

'डिजिटल मास हिस्टेरिया' (Digital Mass Hysteria)
सामाजिक सञ्जालले 'मास हिस्टेरिया' *(Mass Hysteria)* लाई अभूतपूर्व गतिमा फैलाउन सक्ने क्षमता दिएको छ। 'फेक न्यूज' *(Fake News)*, 'डीपफेक' *(Deepfake)*, 'बट आर्मी' *(Bot Army)* जस्ता प्रविधिहरूले 'सत्य' *(Truth)* र 'असत्य' *(Falsehood)* बीचको भेद मेटाउन सक्छन्। जब मानिसहरूले 'सत्य' नै चिन्न सक्दैनन्, तब तिनीहरू 'भावना' *(Emotion)* र 'विश्वास' *(Belief)* मा भर पर्छन्, र यही 'मास हिस्टेरिया' को उर्वर भूमि हो।

नेपालमा मास हिस्टेरियाका उदाहरणहरू

जातीय तनाव र सामूहिक उन्माद
नेपालमा जातीय तनाव *(Ethnic Tension)* को इतिहास लामो छ। विभिन्न समयमा जातीय समूहहरूबीच तनाव बढेको छ, जसमा 'बलिको बोका' *(Scapegoating)* को प्रवृत्ति देखिएको छ। "हाम्रो समस्याको कारण यो जात हो" भन्ने सरलीकृत भाष्य *(Simplified Narrative)* ले जातीय हिंसा *(Ethnic Violence)* को सम्भावना बढाउँछ।

राजनीतिक आन्दोलन र भीड मनोविज्ञान
नेपालका विभिन्न राजनीतिक आन्दोलनहरूमा 'भीड मनोविज्ञान' *(Crowd Psychology)* को स्पष्ट अभिव्यक्ति देखिन्छ। जनआन्दोलन *(People's Movement)* का क्रममा भीडले कहिलेकाहीँ हिंसात्मक रूप लिएको छ, सार्वजनिक सम्पत्तिको विनाश, व्यक्तिमाथि आक्रमण, लुटपाट। यो 'भीडको हिंसा' *(Crowd Violence)* ले बोनको सिद्धान्तलाई प्रमाणित गर्छ, भीडमा व्यक्तिगत नैतिकता हराउँछ।

'ट्रोल आर्मी' (Troll Army) र डिजिटल उन्माद
नेपालमा राजनीतिक दलहरूले 'ट्रोल आर्मी' *(Troll Army)*, अर्थात् सामाजिक सञ्जालमा संगठित रूपमा प्रचार गर्ने र विरोधीहरूलाई आक्रमण गर्ने समूह, को प्रयोग बढ्दो छ। यो 'डिजिटल भीड' *(Digital Crowd)* हो जसले अनलाइनमा 'मास हिस्टेरिया' सिर्जना गर्न सक्छ, विशेषगरी 'ह्यासट्याग क्याम्पेन' *(Hashtag Campaign)*, 'भाइरल मिसइन्फर्मेसन' *(Viral Misinformation)* र 'अनलाइन लिन्चिङ' *(Online Lynching)* मार्फत।

अधिनायकवादको आकर्षण: किन मानिसहरू 'बलियो नेता' खोज्छन्?

'स्वतन्त्रताबाट पलायन' (Escape from Freedom)
एरिक फ्रम *(Erich Fromm)* ले भनेका छन् कि जब मानिसले 'स्वतन्त्रता' *(Freedom)* को बोझ सहन सक्दैन, जब अनिश्चितता, जिम्मेवारी र एक्लोपन असह्य हुन्छ, तब उसले 'स्वतन्त्रताबाट पलायन' *(Escape from Freedom)* गर्छ। यो पलायनको एक रूप 'अधिनायकवादी समर्पण' *(Authoritarian Submission)* हो, जहाँ मानिसले आफ्नो स्वतन्त्रता एक 'बलियो नेता' *(Strong Leader)* लाई सुम्पिदिन्छ र बदलामा 'सुरक्षा' *(Security)* र 'निश्चितता' *(Certainty)* को अनुभूति पाउँछ।

नेपालमा यो प्रवृत्ति स्पष्ट देखिन्छ। दशकौँको राजनीतिक अस्थिरता, भ्रष्टाचार र असुरक्षापछि धेरै मानिसहरू 'बलियो नेता' *(Strong Leader)* को खोजीमा छन्, जसले "सबै समस्या समाधान गर्छ।" यो 'बलियो नेता' को खोजी वास्तवमा 'स्वतन्त्रताबाट पलायन' हो, जसले अधिनायकवादको बाटो खोल्छ।

'नोस्टाल्जिया' (Nostalgia) र 'स्वर्णयुगको मिथक' (Myth of Golden Age)
अधिनायकवादी आन्दोलनहरूले प्रायः 'स्वर्णयुगको मिथक' *(Myth of Golden Age)* प्रयोग गर्छन्, "पहिले सबै राम्रो थियो, अहिले सबै बिग्रिएको छ, हामीले त्यो पुरानो महानतालाई फिर्ता ल्याउनुपर्छ।" यो 'नोस्टाल्जिया' *(Nostalgia)* एक शक्तिशाली राजनीतिक हतियार हो, जसले मानिसहरूको असन्तोषलाई 'अतीतको महिमामण्डन' *(Glorification of the Past)* तर्फ निर्देशित गर्छ।

निष्कर्ष: मास हिस्टेरियाबाट जोगिने उपाय

मास हिस्टेरिया *(Mass Hysteria)* र अधिनायकवादी प्रवृत्ति *(Authoritarian Tendency)* बाट जोगिनको लागि 'आलोचनात्मक चिन्तन' *(Critical Thinking)*, 'मिडिया साक्षरता' *(Media Literacy)*, 'बहुलवादी संस्कृति' *(Pluralistic Culture)* र 'संस्थागत सन्तुलन' *(Institutional Balance)* आवश्यक छ। तर सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा 'विवेक' *(Wisdom)* को विकास हो, जसले मानिसलाई भावनात्मक उन्मादबाट जोगाउँछ र तार्किक विश्लेषणतर्फ लैजान्छ। यसको विस्तृत चर्चा अन्तिम परिच्छेदमा गरिनेछ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

Le Bon, Gustave. The Psychology of Crowds (1895)

Adorno, Theodor et al. The Authoritarian Personality (1950)

Fromm, Erich. Escape from Freedom (1941)

Janis, Irving. Groupthink (1972)

Arendt, Hannah. The Origins of Totalitarianism (1951)

Hofstadter, Richard. The Paranoid Style in American Politics (1964)

Sunstein, Cass. Going to Extremes (2009)

परिच्छेद १०

परिच्छेद १०: निष्कर्ष तथा निकास, विवेक र वैदिक चेतनाको पुनर्जागरण

॥ ॐ ॥

"तमसो मा ज्योतिर्गमय।"

अँध्यारोबाट उज्यालोतर्फ लैजाऊ।

॥ बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८ ॥

हरेक अँध्यारो यात्राको अन्त्यमा एउटा दीप बाल्न सकिन्छ। भयको सम्पूर्ण इतिहास केलाएपछि, अब हामी त्यही प्रतिविष, विवेक र वैदिक चेतनाको पुनर्जागरणतर्फ फर्कन्छौँ।

प्रस्तावना: भयको चक्रबाट मुक्तिको खोजी

यस ग्रन्थका अघिल्ला नौ परिच्छेदहरूमा हामीले नेपाली समाजमा 'भय' *(Fear)* को विभिन्न ऐतिहासिक रूपहरू, यसको मनोवैज्ञानिक संरचना र यसका सामाजिक-राजनीतिक प्रभावहरूको विश्लेषण गऱ्यौँ। वैदिक कालको 'ऋत' *(Cosmic Order)* देखि आधुनिक कर्पोरेट शक्तिको 'अदृश्य शासन' सम्म, हामीले देख्यौँ कि 'भय' *(Fear)* सधैँ शासनको एक प्रमुख हतियार रहेको छ। तर यो ग्रन्थ केवल 'समस्याको विश्लेषण' *(Problem Analysis)* मा सीमित रहँदैन, यसले 'समाधानको खोजी' *(Search for Solutions)* पनि गर्छ। यस अन्तिम परिच्छेदमा हामी 'विवेक' *(Wisdom)* र 'वैदिक चेतना' *(Vedic Consciousness)* को पुनर्जागरण *(Renaissance)* मार्फत भयको चक्रबाट मुक्तिको सम्भावना खोज्नेछौँ।

भयको ऐतिहासिक यात्रा: एक समीक्षा

भयका विभिन्न युगहरू

यस ग्रन्थमा हामीले भयका निम्न ऐतिहासिक रूपहरूको विश्लेषण गऱ्यौँ:

वैदिक कालमा 'ऋत' *(Cosmic Order)* को उल्लङ्घनको भय, जुन वास्तवमा 'विवेक' *(Wisdom)* मा आधारित थियो र जसले समाजमा सन्तुलन कायम राख्थ्यो। धर्मशास्त्रीय कालमा 'पाप' *(Sin)* र 'नरक' *(Hell)* को भय, जसले नैतिक आचरणलाई बाह्य दण्डको डरमा आधारित बनायो। राणा शासनमा 'भौतिक दमन' *(Physical Repression)* को भय, जहाँ शारीरिक हिंसा र देश निकालाले जनतालाई मौन बनायो। पञ्चायत कालमा 'दैवी अधिकार' *(Divine Right)* र 'अराष्ट्रिय' को भय, जसले राजनीतिक असहमतिलाई 'पाप' र 'देशद्रोह' को रूपमा प्रस्तुत गऱ्यो। प्रजातान्त्रिक कालमा 'अस्तित्वको भय' *(Existential Fear)* र 'असुरक्षा', जहाँ राजनीतिक

दलहरूले 'सुखको लोभ' र 'विनाशको डर' को मिश्रणमार्फत जनतालाई नियन्त्रण गरे। सशस्त्र द्वन्द्वमा 'मृत्युको भय' *(Fear of Death)*, जसले समाजको आधारभूत विश्वास संरचनालाई ध्वस्त पाऱ्यो। संसदीय विकृतिमा 'प्रतिशोधको भय' *(Fear of Vendetta)*, जहाँ कानुनी प्रक्रिया नै दमनको हतियार बन्यो। कर्पोरेट शासनमा 'आर्थिक असुरक्षा' *(Economic Insecurity)*, जहाँ अदृश्य शक्तिले जीविकोपार्जन नै खतरामा पार्छ। मास हिस्टेरियामा 'सामूहिक उन्माद' *(Collective Frenzy)*, जहाँ भीड मनोविज्ञानले तार्किक सोचलाई ध्वस्त पार्छ।

भयको निरन्तरता र परिवर्तन

यस ऐतिहासिक यात्राबाट एक महत्त्वपूर्ण निष्कर्ष निस्कन्छ, 'भय' *(Fear)* कहिल्यै हराएको छैन, यसले आफ्नो रूप मात्र परिवर्तन गरेको छ। प्रत्येक नयाँ युगमा भयको नयाँ स्वरूप देखा पर्छ, तर यसको मूल कार्य *(Function)* उस्तै रहन्छ: जनतालाई नियन्त्रण गर्ने, शासनलाई वैध बनाउने, र विरोधलाई दबाउने। यसको अर्थ यो होइन कि भयबाट मुक्ति असम्भव छ, तर यसको अर्थ यो हो कि मुक्तिको लागि 'भय' को मूल संरचनालाई नै सम्बोधन गर्नुपर्छ, केवल यसको बाह्य रूपलाई होइन।

विवेक (Wisdom): भयको प्रतिविष

विवेकको वैदिक अवधारणा

वैदिक दर्शनमा 'विवेक' *(Viveka/Wisdom)* को अर्थ हो, 'सत्य र असत्यको भेद गर्ने क्षमता' *(Capacity to Discriminate between Truth and Falsehood)*। यो केवल बौद्धिक ज्ञान *(Intellectual Knowledge)* मात्र होइन, यो एक गहिरो 'आन्तरिक दृष्टि' *(Inner Vision)* हो जसले मानिसलाई भ्रम *(Illusion)* बाट मुक्त गर्छ। उपनिषद्मा भनिएको छ: "विद्या ददाति विनयम्", ज्ञानले विनम्रता दिन्छ। र विनम्रता भयको विपरीत हो, विनम्र मानिस न डराउँछ, न डराउँछ।

शंकराचार्य *(Shankaracharya)* ले 'विवेकचूडामणि' *(Vivekachudamani)* मा भनेका छन् कि 'विवेक' *(Discrimination)* मोक्ष *(Liberation)* को पहिलो सोपान हो। जब मानिसले 'नित्य' *(Eternal)* र 'अनित्य' *(Transient)* बीचको भेद बुझ्छ, तब उसको भय हराउँछ, किनभने भय 'अनित्य' *(Transient)* मा आसक्ति *(Attachment)* बाट उत्पन्न हुन्छ। जसले 'नित्य' *(Eternal)* लाई चिन्छ, त्यो भयमुक्त हुन्छ।

भगवद्गीताको भयमुक्ति दर्शन

भगवद्गीता *(Bhagavad Gita)* मा कृष्णले अर्जुनलाई भनेका छन्: "नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि, नैनं दहति पावकः", शस्त्रले यसलाई काट्न सक्दैन, आगोले यसलाई जलाउन सक्दैन। यो 'आत्मा' *(Soul)* को अविनाशित्वको ज्ञान भयमुक्तिको आधार हो। जब मानिसले बुझ्छ कि उसको वास्तविक

अस्तित्व 'शरीर' *(Body)* मा सीमित छैन, तब 'शारीरिक हिंसाको भय' *(Fear of Physical Violence)* कमजोर हुन्छ।

तर यो 'आध्यात्मिक भयमुक्ति' *(Spiritual Fearlessness)* लाई 'राजनीतिक निष्क्रियता' *(Political Passivity)* सँग जोड्नु गलत हुनेछ। गीतामा कृष्णले अर्जुनलाई 'युद्ध गर' भनेका छन्, अर्थात् अन्यायको विरुद्ध लड्नु कर्तव्य हो। तर यो लडाइँ 'भय' बाट होइन, 'धर्म' *(Duty/Righteousness)* बाट प्रेरित हुनुपर्छ। भयमुक्त मानिस अन्यायको विरुद्ध अझ बढी प्रभावकारी रूपमा लड्न सक्छ, किनभने उसको कार्य भावनात्मक प्रतिक्रिया *(Emotional Reaction)* होइन, विवेकपूर्ण कार्य *(Wise Action)* हो।

वैदिक चेतनाको पुनर्जागरण: व्यावहारिक मार्ग

शिक्षा प्रणालीको रूपान्तरण

भयमुक्त समाज निर्माणको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आधार 'शिक्षा' *(Education)* हो। तर यो शिक्षा वर्तमानको 'परीक्षा-केन्द्रित' *(Exam-centric)* र 'रोजगारी-केन्द्रित' *(Employment-centric)* शिक्षा होइन, यो 'विवेक-केन्द्रित' *(Wisdom-centric)* शिक्षा हुनुपर्छ। यस शिक्षामा 'आलोचनात्मक चिन्तन' *(Critical Thinking)*, 'आत्मचिन्तन' *(Self-reflection)*, 'नैतिक तर्क' *(Moral Reasoning)* र 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता' *(Emotional Intelligence)* को विकास गरिनुपर्छ।

जिद्दु कृष्णमूर्ति *(Jiddu Krishnamurti)* ले भनेका छन् कि शिक्षाको वास्तविक उद्देश्य 'भय र अनुकरणबाट मुक्ति' *(Freedom from Fear and Imitation)* हो। जब शिक्षाले बालकलाई 'सोच्न' सिकाउँछ, अन्धा रूपमा विश्वास गर्न होइन, तब त्यो बालक भविष्यमा 'मास हिस्टेरिया' *(Mass Hysteria)* र 'अधिनायकवादी प्रलोभन' *(Authoritarian Temptation)* बाट जोगिन सक्छ।

मिडिया साक्षरता र सूचना विवेक

आधुनिक युगमा 'मिडिया साक्षरता' *(Media Literacy)* विवेकको एक अपरिहार्य पक्ष हो। जब मानिसले 'सूचना' *(Information)* र 'प्रचार' *(Propaganda)* बीचको भेद गर्न सक्छ, 'तथ्य' *(Fact)* र 'मत' *(Opinion)* बीचको भेद बुझ्छ, र 'विश्वसनीय स्रोत' *(Reliable Source)* र 'अविश्वसनीय स्रोत' *(Unreliable Source)* को पहिचान गर्न सक्छ, तब उसलाई 'फेक न्यूज' *(Fake News)* र 'प्रचार' *(Propaganda)* ले सजिलै प्रभावित गर्न सक्दैन।

संस्थागत सुधार र शक्ति सन्तुलन

भयमुक्त समाजको लागि 'संस्थागत सुधार' *(Institutional Reform)* पनि आवश्यक छ। स्वतन्त्र न्यायपालिका *(Independent Judiciary)*, स्वतन्त्र मिडिया *(Free Media)*, सशक्त नागरिक समाज *(Strong Civil Society)*, र प्रभावकारी 'नियन्त्रण र सन्तुलन' *(Checks and Balances)*, यी सबैले राज्य शक्तिको दुरुपयोगलाई रोक्छन् र नागरिकलाई 'संस्थागत सुरक्षा' *(Institutional Security)* प्रदान गर्छन्।

मन्टेस्क्यू *(Montesquieu)* ले 'कानुनको भावना' *(The Spirit of the Laws)* मा भनेका छन् कि शक्तिको विभाजन *(Separation of Powers)* स्वतन्त्रताको रक्षाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपाय हो। जब शक्ति एक हातमा केन्द्रित हुन्छ, तब अत्याचारको सम्भावना बढ्छ। तर जब शक्ति विभाजित र सन्तुलित हुन्छ, तब कुनै पनि एक शक्तिले अत्याचार गर्न सक्दैन।

ऋत (Cosmic Order) को पुनर्व्याख्या: आधुनिक सन्दर्भमा

ऋतबाट धर्म, धर्मबाट विवेक

वैदिक 'ऋत' *(Cosmic Order)* को अवधारणालाई आधुनिक सन्दर्भमा पुनर्व्याख्या गर्न सकिन्छ। 'ऋत' भनेको 'प्राकृतिक सन्तुलन' *(Natural Balance)* हो, जसमा सबै तत्त्वहरू आफ्नो उचित स्थानमा हुन्छन् र एक-अर्कासँग सामञ्जस्यमा रहन्छन्। आधुनिक भाषामा यसलाई 'सामाजिक न्याय' *(Social Justice)*, 'पारिस्थितिक सन्तुलन' *(Ecological Balance)* र 'मानव गरिमा' *(Human Dignity)* को सम्मानको रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

'धर्म' *(Dharma)*, जुन 'ऋत' को मानवीय अभिव्यक्ति हो, लाई पनि आधुनिक सन्दर्भमा पुनर्व्याख्या गर्न सकिन्छ। 'धर्म' भनेको 'कर्तव्य' *(Duty)* हो, तर यो 'अन्धा आज्ञापालन' *(Blind Obedience)* होइन, यो 'विवेकपूर्ण कर्तव्य' *(Wise Duty)* हो। जब 'धर्म' 'विवेक' *(Wisdom)* मा आधारित हुन्छ, तब यो दमनको हतियार बन्न सक्दैन, किनभने विवेकी मानिसले अन्यायपूर्ण आदेशलाई 'धर्म' मान्दैन।

'सत्यमेव जयते', सत्यको शक्ति

मुण्डकोपनिषद्को 'सत्यमेव जयते' *(Truth Alone Triumphs)* वाक्यले एक गहिरो दार्शनिक सत्य व्यक्त गर्छ, अन्ततः 'सत्य' *(Truth)* नै विजयी हुन्छ। जब समाजमा 'सत्य' को सम्मान हुन्छ, जब मानिसहरू सत्य बोल्न डराउँदैनन्, जब संस्थाहरूले सत्यको रक्षा गर्छन्, तब 'भय' *(Fear)* को शासन कमजोर हुन्छ।

महात्मा गान्धी *(Mahatma Gandhi)* ले 'सत्याग्रह' *(Satyagraha)*, अर्थात् 'सत्यको आग्रह', को अवधारणा विकास गरे। गान्धीका अनुसार, सत्यमा अपार शक्ति छ, र जो मानिस सत्यमा

दृढ छ, त्यो भयमुक्त हुन्छ। 'सत्याग्रह' भनेको 'भयमुक्त प्रतिरोध' *(Fearless Resistance)* हो, जहाँ मानिसले हिंसा र दमनको सामना गर्दा पनि सत्यमा अडिग रहन्छ।

भयमुक्त समाजको परिकल्पना

व्यक्तिगत भयमुक्ति

भयमुक्त समाजको निर्माण 'व्यक्तिगत भयमुक्ति' *(Individual Fearlessness)* बाट सुरु हुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो भित्रको 'भय' लाई चिन्नुपर्छ, बुझ्नुपर्छ र अतिक्रमण *(Transcend)* गर्नुपर्छ। यसको लागि 'आत्मचिन्तन' *(Self-reflection)*, 'ध्यान' *(Meditation)* र 'दार्शनिक अध्ययन' *(Philosophical Study)* उपयोगी छन्।

बुद्ध *(Buddha)* ले भनेका छन्: "भयको मूल अज्ञान *(Ignorance)* हो।" जब मानिसले 'वास्तविकताको प्रकृति' *(Nature of Reality)* लाई बुझ्छ, जब उसले बुझ्छ कि सबै कुरा अनित्य *(Impermanent)* छ, कुनै स्थायी 'आत्म' *(Self)* छैन, र दुःखको कारण 'आसक्ति' *(Attachment)* हो, तब उसको भय स्वतः कम हुन्छ।

सामाजिक भयमुक्ति

व्यक्तिगत भयमुक्तिले मात्र पुग्दैन, 'सामाजिक भयमुक्ति' *(Social Fearlessness)* पनि आवश्यक छ। यसको अर्थ हो, यस्तो समाजको निर्माण जहाँ मानिसहरूले आफ्नो विचार स्वतन्त्र रूपमा व्यक्त गर्न सक्छन्, जहाँ असहमति *(Dissent)* लाई सम्मान गरिन्छ, जहाँ शक्तिशालीको आलोचना गर्नु सुरक्षित छ, र जहाँ कसैलाई पनि आफ्नो पहिचान, विचार वा विश्वासको कारण डराउनु पर्दैन।

अन्तिम शब्द: विवेकको पुकार

यो ग्रन्थ एक 'पुकार' *(Call)* हो, 'विवेक' *(Wisdom)* को पुकार। नेपाली समाजले शताब्दीयौँदेखि 'भय' *(Fear)* को विभिन्न रूपहरू भोगेको छ। तर यो भयको चक्र अनन्त छैन, यसबाट मुक्ति सम्भव छ। मुक्तिको मार्ग 'विवेक' *(Wisdom)* हो, जसले मानिसलाई 'सत्य र असत्य' को भेद गर्न सिकाउँछ, 'भय र साहस' बीचको सन्तुलन खोज्न मद्दत गर्छ, र 'व्यक्तिगत स्वतन्त्रता' र 'सामाजिक जिम्मेवारी' बीचको सामञ्जस्य कायम गर्न प्रेरित गर्छ।

ऋग्वेदको एक प्रसिद्ध मन्त्र छ: "**आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः**", सबै दिशाबाट शुभ विचारहरू हामीकहाँ आउन्। यो मन्त्र 'खुलापन' *(Openness)*, 'बहुलवाद' *(Pluralism)* र 'विवेक' *(Wisdom)* को आह्वान हो। जब समाज सबै दिशाबाट आउने विचारहरूप्रति खुला हुन्छ, जब विभिन्न

दृष्टिकोणहरूलाई सम्मान गरिन्छ, र जब 'विवेक' ले मार्गदर्शन गर्छ, तब 'भय' *(Fear)* को शासनको अन्त्य हुन्छ र 'स्वतन्त्रता' *(Freedom)* को वास्तविक अनुभव सम्भव हुन्छ।

नेपाली समाजको भविष्य 'भय' *(Fear)* मा छैन, यो 'विवेक' *(Wisdom)* मा छ। यो ग्रन्थ त्यही विवेकको खोजीमा एक विनम्र प्रयास हो।

सन्दर्भ सामग्री (References)

Shankaracharya. Vivekachudamani

Krishnamurti, Jiddu. Education and the Significance of Life (1953)

Gandhi, Mahatma. My Experiments with Truth (1927)

Montesquieu. The Spirit of the Laws (1748)

Bhagavad Gita

Rig Veda

Mundaka Upanishad

Fromm, Erich. The Art of Loving (1956)

Sen, Amartya. Development as Freedom (1999)

Nussbaum, Martha. . Creating Capabilities (2011)

ॐ

डर विज्ञान, भाग ३

डर विज्ञान · विशेष ऐतिहासिक अध्ययन

भय, सम्मोहन र आसुरी सम्पद्

इतिहासको सबैभन्दा अँध्यारो अध्यायको वैज्ञानिक र वैदिक विच्छेदन

The Anatomy of Mass Manipulation: A Scientific and Vedic Analysis

॥ ॐ ॥

"त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः। कामः क्रोधस्तथा लोभः।"

काम, क्रोध र लोभ, यी तीन आत्म-विनाशकारी नरकका द्वार हुन्।

॥ भगवद्गीता १६.२१ ॥

❂ यो अध्ययन किन, र कसरी पढ्ने

- यो अध्याय कुनै अत्याचारीको महिमागान होइन; यो भयको दुरुपयोगको **यन्त्र-रचना** *[mechanism]* चिनाएर त्यस्तो इतिहास दोहोरिन नदिने प्रयास हो।
- यसमा वर्णित घटना मानव-इतिहासकै सबैभन्दा ठूलो त्रासदी हुन्, जसमा साठी लाख यहूदी *[Jewish]* नागरिक र अन्य लाखौँ निर्दोष मारिए।

हामी ती सबै पीडितप्रति गहिरो श्रद्धाञ्जलिसहित यो लेख्छौँ।

- उद्देश्य एउटै छ, अध्याय ४ कै मर्म अनुसार: जालको बुनोट देखेपछि मात्र जालबाट मुक्त हुन सकिन्छ। यो ज्ञान हतियार होइन, कवच हो।

आखिर कसरी एउटा अत्यन्तै सभ्य, सुशिक्षित र दार्शनिक चेतनाले भरिएको राष्ट्र, जसले इम्यानुएल काण्ट [Immanuel Kant] जस्ता महान् दार्शनिक, गटे [Johann Wolfgang von Goethe] जस्ता अद्वितीय साहित्यकार र बिथोभेन [Ludwig van Beethoven] जस्ता कालजयी सङ्गीतकारहरू जन्मायो, त्यो राष्ट्र केही वर्षभित्रै लाखौँ निर्दोष मानिसहरूको सामूहिक हत्या गर्ने एउटा भयानक यन्त्र [Killing Machine] मा परिणत हुन पुग्यो? यो प्रश्न आधुनिक मनोविज्ञान [Psychology] र प्राचीन दर्शन [Philosophy] दुवैका लागि इतिहासकै सबैभन्दा असहज, बिझाउने र जटिल प्रश्न हो। यस ऐतिहासिक दुर्घटनाको उत्तर केवल हिटलर जस्तो कुनै एउटा "दुष्ट व्यक्ति" को सनक वा क्रुरताभित्र मात्र सीमित छैन; बरु यसको वास्तविक उत्तर त त्यो योजनाबद्ध र सूक्ष्म प्रक्रिया [Systematic Process] भित्र लुकेको छ, जसले करोडौँ सामान्य र भद्र नागरिकहरूको व्यक्तिगत विवेक [Discernment / Viveka] लाई क्रमशः र पूर्ण रूपमा निभाइदियो।

यस भयानक मानवीय रूपान्तरणलाई बुझ्नका लागि आजको आधुनिक विज्ञानले न्युरोलोजी [Neurology], सामाजिक मनोविज्ञान [Social Psychology], र प्रचार-विज्ञान [Propaganda Science] को भाषा र सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्दछ। ठीक त्यसै गरी, प्राचीन वैदिक दर्शन [Vedic Philosophy] ले यसै विनाशकारी घटनालाई त्रिगुण सिद्धान्त [Theory of Three Gunas], आसुरी सम्पत्ति [Demonic Attributes], र भित्री चेतना अर्थात् अन्तःकरणको पतन [Degradation of Antahkarana] को दृष्टिकोणबाट अत्यन्तै गहिरो गरी व्याख्या गर्छ। तसर्थ, पश्चिमा विज्ञान र पूर्वीय दर्शनका यी दुवै अकाट्य कसीहरू [Analytical Standards] लाई एकै ठाउँमा राखेर हामी मानव इतिहासको यस सबैभन्दा अँध्यारो रसायन [Dark Chemistry] लाई मुख्य चारवटा आयामहरूमा केन्द्रित भई बिना कुनै संकोच विस्तृत रूपमा केलाउनेछौँ।

आयाम एक: सम्मोहन-कला र वाणीको माया *Charismatic Oratory and the Illusive Power of Speech*

आधुनिक वैज्ञानिक साक्षी

हिटलरको शक्तिको सबैभन्दा पहिलो र घातक हतियार उसको अभूतपूर्व वक्तृत्व-कला [Oratory Skills] थियो। ऊ कुनै साधारण वक्ता थिएन, बरु आफ्ना हरेक भाषणलाई एउटा सुनियोजित नाटकीय रूप दिँदै आवाजको उतारचढाव [Vocal Modulation] मा ढाल्ने कलात्मक खेलाडी थियो। उनी आफ्नो भाषणको सुरुवात सधैँ धिमा, गम्भीर र शान्त स्वरबाट गर्थे र क्रमशः त्यसको गति र तापक्रम बढाउँदै श्रोताहरूलाई एउटा उन्मादी शिखर [Frenzied Peak] सम्म पुर्याउँथे। यो आवाजको विशिष्ट लयले अगाडि बसेका लाखौँ श्रोताहरूको स्नायुतन्त्र [Nervous System] लाई यसरी तरङ्गित गराउँथ्यो, मानौँ ती मानिसहरू कुनै कुशल सङ्गीतकारको हातमा रहेका वाद्यवादन हुन्।

आधुनिक न्युरोबायोलोजी [Neurobiology] को दृष्टिकोणबाट हेर्ने हो भने, यो सामूहिक सम्मोहन पूर्ण रूपमा सम्भव र वैज्ञानिक देखिन्छ। जब मानव मस्तिष्कले निरन्तर रूपमा एउटै लयबद्ध, दोहोरिने र अत्यधिक भावनात्मक उत्तेजना [Emotional Stimulation] दिने ध्वनिहरू सुन्छ, तब त्यसले मस्तिष्कको तार्किक र विवेकशील भाग अर्थात् प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स [Prefrontal Cortex] लाई बिस्तारै सुस्त र निष्क्रिय बनाइदिन्छ। परिणामस्वरूप, मस्तिष्कको आदिम भावनात्मक केन्द्र अर्थात् एमिग्डाला [Amygdala] पूर्ण रूपमा हावी हुन पुग्छ र मानिसले सही-गलत छुट्याउने आफ्नो व्यक्तिगत विवेक गुमाउँछ।

हिटलरले मानव मस्तिष्कको यस जैविक कमजोरीलाई अझ सघन बनाउन न्युरेम्बर्ग र्याली [Nuremberg Rallies] जस्ता भव्य रङ्गमञ्चीय प्रस्तुति [Theatrical Staging] को सहारा

लिएको थियो। रातको घना अन्धकारमा आकाशतिर सोझिएका दर्जनौँ शक्तिशाली खोजी-बत्तीहरू, जसलाई आल्बर्ट स्पीरले "प्रकाशको मन्दिर" [Cathedral of Light] नाम दिएका थिए, त्यसले एक अलौकिक र रहस्यमयी वातावरण सिर्जना गर्‍थ्यो। यसका साथमा विशाल राष्ट्रिय झन्डाहरूको प्रदर्शन, एकैसाथ बज्ने ठुला ढोलहरूको ढ्याङ्ढ्याङ्, र लाखौँ मानिसहरूको एकै स्वरको गर्जनले श्रोतामाथि एउटा तीव्र दृश्य-श्रव्य आक्रमण [Audio-Visual Assault] गर्‍थ्यो। यो वातावरणीय चापले व्यक्तिको आफ्नो स्वतन्त्र र अलग पहिचान [Individual Identity] लाई जरैदेखि भुलिदिएर एउटा विशाल सामूहिक ट्रान्स [Mass Trance] मा डुबाउँथ्यो, जहाँ मानिस आफ्नो बुद्धिले सोच्दैन, केवल भीडले जे गरायो त्यही अनुभव गर्छ र आँखा चिम्लेर दोहोर्‍याउँछ।

यस जटिल मनोविज्ञानलाई हाम्रो दैनिक जीवनको एउटा सरल उदाहरणबाट सजिलै बुझ्न सकिन्छ। जब तपाईँ कुनै विशाल साङ्गीतिक कन्सर्ट [Music Concert] वा खेल-मैदान [Stadium] मा हुनुहुन्छ र त्यहाँ उपस्थित हजारौँ मानिस एकैसाथ चिच्याइरहेका हुन्छन्, तब तपाईँ आफूलाई जतिसुकै शान्त राख्न खोजे पनि किन चिच्याउन र उफ्रिन थाल्नुहुन्छ? किनभने त्यो भीडको आदिम सामूहिक लय [Collective Rhythm] व्यक्तिको व्यक्तिगत निर्णय क्षमता [Individual Judgement] भन्दा धेरै गुणा शक्तिशाली हुन्छ। हिटलरले मानव जातिको यही जैविक र मनोवैज्ञानिक कमजोरी [Biological Vulnerability] लाई पहिचान गरेर यसलाई आफ्नो निरङ्कुश सत्ता टिकाउने र नागरिकलाई अन्धभक्त बनाउने सबैभन्दा ठुलो राजनीतिक यन्त्र [Political Tool] बनाएको थियो।

वैदिक दार्शनिक साक्षी

वैदिक वाक्-विज्ञान [Science of Speech] को गहिरो सिद्धान्त अनुसार, मानव अस्तित्वबाट प्रकट हुने वाणीका मुख्य चारवटा तहहरू हुन्छन्: पहिलो परा [Para] (चेतनाको मूल केन्द्र, जहाँ कुनै भौतिक ध्वनि वा नाद हुँदैन), दोस्रो पश्यन्ती [Pashyanti] (दृश्यात्मक वा विचार बन्नुअघिको सूक्ष्म मानसिक बीज अवस्था), तेस्रो मध्यमा [Madhyama] (मनभित्र गुन्जिने र आन्तरिक भावनाहरूमा घोलिएको अवस्था), र चौथो वैखरी [Vaikhari] (हाम्रो कण्ठ वा स्वरयन्त्रबाट भौतिक रूपमा निस्कने र कानले सुनिने शब्दहरू)।

कुनै पनि आत्मज्ञानी ऋषि वा साधकको वाणी सधैँ परा र पश्यन्तीको उच्चतम चेतनाबाट सत्त्वगुण [Sattva Guna] मा सिञ्चित भई प्रवाहित हुने गर्दछ, जसले गर्दा त्यसलाई सुन्ने श्रोताको मनमा परम शान्ति, मानसिक सन्तुलन र सत्यको विवेक [Discernment] जागृत हुन्छ। तर, हिटलरको वाणी भने ठीक यसको विपरीत ध्रुव [Opposite Pole] मा उभिएको थियो। उसको अभिव्यक्ति रजोगुण [Rajas Guna] (चरम उन्माद, आक्रामकता र महत्त्वाकाङ्क्षा) र तमोगुण [Tamas Guna] (मोह, भ्रम र मानसिक अन्धकार) को एउटा अत्यन्तै भयानक र घातक मिश्रण थियो, जुन

मध्यमा र वैखरीको नकारात्मक तह [Negative Layer] बाट एउटा आसुरी माया [Demonic Illusion / Moha] का रूपमा प्रकट हुन्थ्यो।

हिटलरको यो सम्मोहक वाणीले श्रोताहरूमा रहेको सत्त्वगुण अर्थात् विवेकशीलतालाई जगाउनुको सट्टा उनीहरूको अवचेतन मनमा लुकेर बसेको आदिम भय [Primal Fear] र संकुचित अहङ्कार [Ego] लाई कृत्रिम रूपमा भड्काउने काम गर्थ्यो। उसले प्रयोग गरेका शब्दहरू बाहिरी रूपमा हेर्दा तिनै सामान्य मानवीय शब्दहरू जस्ता देखिए तापनि, तिनको आन्तरिक स्रोत-गुण [Source Quality] र मानसिक कम्पन [Vibration] यति विघ्न विषाक्त थियो कि तिनले मानव समाजमा ज्ञानको प्रकाश होइन, बरु घृणा र विनाशको घोर अन्धकार [Darkness] मात्र फैलाए।

तसर्थ, वैदिक दृष्टिकोणमा वाणी आफैँमा एउटा पवित्र र असीमित ऊर्जा [Cosmic Energy] भए तापनि, त्यसले संसारमा जीवनदायिनी अमृत [Nectar] ओकल्छ कि विनाशकारी विष [Poison] ओकल्छ भन्ने कुरा पूर्ण रूपमा वक्ताको भित्री मनको चेतना र आत्मिक गुण [Innate Attribute] ले नै निर्धारण गर्दछ।

> ◆ **सार, आयाम एक**
> • वैज्ञानिक: लयबद्ध वाणी र रंगमञ्चीय *[Nuremberg]* दृश्यले *[Prefrontal Cortex]* सुस्त पारी *[Mass Trance]* रच्यो।
>
> • वैदिक: रजस्-तमस्बाट उत्पन्न वैखरी-मध्यमाको दुरुपयोग, अर्थात् आसुरी माया, जसले विवेक होइन भय जगायो।
>
> • सूत्र: वाणीको फल वक्ताको भित्री गुणले तय गर्छ, अमृत कि विष।

आयाम दुई: अपमान, भय र सामूहिक अवसादको हतियारीकरण *Weaponization of Humiliation, Fear and Collective Trauma*

आधुनिक वैज्ञानिक साक्षी

कुनै आधुनिक वैज्ञानिक साक्षी [Modern Scientific Witness] का अनुसार, संसारमा कुनै पनि प्रकारको सामूहिक सम्मोहन वा म्यानिपुलेसन सफल हुनका लागि सबैभन्दा पहिले लक्षित जनमानसको मन कमजोर, अस्थिर र संवेदनशील हुनु आवश्यक छ। तत्कालीन जर्मन जनमानस परिस्थितिको क्रुर मार र इतिहासको थप्पडका कारण पहिल्यैदेखि मानसिक रूपमा गम्भीर घाइते भइसकेको थियो। प्रथम विश्वयुद्ध [First World War] को लज्जास्पद हारपछि सन् १९१९ मा जब जर्मनीमाथि एकतर्फी रूपमा भर्सायल्सको सन्धि [Treaty of Versailles, 1919] थोपरियो, त्यसले जर्मन नागरिकहरूमाथि "युद्ध-अपराधी" को कलङ्क मात्र लगाएन, बरु धान्नै नसकिने

आर्थिक क्षतिपूर्ति र आफ्नै भूभागको विशाल हिस्सा गुमाउनुपर्ने कठोर सर्तहरू समेत जबर्जस्ती लागू गरिदियो।

यो राष्ट्रिय अपमानको घाउ निको हुन नपाउँदै सन् १९२३ मा जर्मनीले इतिहासकै सबैभन्दा अकल्पनीय र चरम मुद्रास्फीति [Hyperinflation] को सामना गर्नुपर्‍यो, जहाँ केवल एउटा सामान्य पाउरोटी किन्नका लागि पनि मानिसहरूले ठेलागाडीमा नोटहरू भरेर बजार जानुपर्ने दारुण अवस्था सिर्जना भएको थियो। यसैको निरन्तरता स्वरूप सन् १९२९ मा आएको विश्वव्यापी महामन्दी [Great Depression] ले निम्त्याएको चरम बेरोजगारी र भोकमरीले जर्मन जनतालाई एउटा भयानक सामूहिक अवसाद [Collective Depression / Collective Trauma] र गहिरो आत्म-अपमानको अँध्यारो खाडलमा जाकिदियो।

आधुनिक न्युरो-साइकोलोजी [Neuropsychology] को दृष्टिकोणबाट हेर्दा, जब कुनै पनि जनसमुदाय लामो समयसम्म यस्तो अनिश्चितता, चरम गरिबी र अस्तित्वको सङ्कट [Existential Crisis] बाट गुज्रिन्छ, तब मानव मस्तिष्कको संरचनामा एउटा गम्भीर परिवर्तन आउँछ। यस्तो दीर्घकालीन तनाव [Chronic Stress] को अवस्थामा मस्तिष्कको तार्किक, विवेकशील र सन्तुलित निर्णय लिने मुख्य भाग अर्थात् प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स [Prefrontal Cortex] बिस्तारै निष्क्रिय र सुस्त हुन पुग्छ। यसरी तार्किक मस्तिष्क कमजोर हुनासाथ हाम्रो जैविक सुरक्षा र भय-केन्द्र [Fear Center] का रूपमा रहेको एमिग्डाला [Amygdala] ले मस्तिष्कको सम्पूर्ण कमान्ड आफ्नो नियन्त्रणमा लिन्छ, जसलाई विज्ञानको भाषामा एमिग्डाला हाइज्याक [Amygdala Hijacking] भनिन्छ।

जब समाज पूर्ण रूपमा एमिग्डाला हाइज्याकको अवस्थामा पुग्छ, तब जनताहरू कुनै पनि जटिल राजनीतिक नीति, तर्क वा लोकतान्त्रिक बहस सुन्ने धैर्यता राख्दैनन्। यस्तो अवस्थामा उनीहरूको आदिम अवचेतन मनले केवल एउटा शक्तिशाली त्राता [Messiah / Savior] को खोजी गरिरहेको हुन्छ, जसले दृढताका साथ अगाडि आएर "म एक्लै तिम्रो सम्पूर्ण दुःख र पीडाको अन्त्य गरिदिनेछु" भनी आश्वासन दिन सकोस्।

तानाशाह हिटलरले जर्मन समाजमा व्याप्त यही चरम मनोवैज्ञानिक शून्यता [Psychological Vacuum] लाई अकाट्य अवसरका रूपमा चिन्यो र आफूलाई त्यही पर्खिरहेको मुक्तिदाता वा त्राताका रूपमा जनताको अगाडि उभ्यायो। उसले नागरिकहरूको मनभित्र दबिएर रहेको राष्ट्रिय अपमानलाई एउटा भव्य र गौरवशाली भविष्यको सुनौलो सपना [Vision of Glory] मा रूपान्तरण गरिदियो र उनीहरूको अस्तित्ववादी भयलाई यहूदी र अन्य बाह्य शत्रुहरूका विरुद्धमा एउटा प्रतिशोधात्मक क्रोध [Rage] मा बदल्यो। अन्ततः जर्मन जनताको यही सामूहिक र अनियन्त्रित क्रोध

नै हिटलरको निरङ्कुश शक्तिको सबैभन्दा बलियो इन्जिन [Driving Force / Engine] बन्न पुग्यो।

वैदिक दार्शनिक साक्षी

प्राचीन साङ्ख्य र योग दर्शन [Samkhya and Yoga Philosophy] का अनुसार मानव जीवनका सम्पूर्ण दुःख, पीडा र कष्टहरूको एकमात्र मूल जड अविद्या [Avidya / Ignorance] अर्थात् आत्म-अज्ञानता हो, र यही अविद्याको गर्भबाट नै आदिम भय [Bhaya / Fear] को जन्म हुन्छ। उपनिषद्को त्यही परम उद्घोषलाई स्मरण गरौँ—जहाँ दोस्रो तत्व वा पृथकताको भ्रम रहन्छ, त्यहीँ मात्र भय उत्पन्न हुन्छ।

जब कुनै पनि मानव समाजमा सामूहिक रूपमा सत्त्वगुण [Sattva Guna] अर्थात् विवेक, आन्तरिक शान्ति र वैचारिक स्पष्टताको तीव्र ह्रास हुन थाल्छ र त्यसको ठाउँमा तमोगुण [Tamas Guna] अर्थात् अन्धो मोह, भ्रम र मानसिक जडताको क्रुर साम्राज्य फैलिन्छ, तब त्यो पूरै समाजको सामूहिक चेतना र विवेक पूर्ण रूपमा अन्धो हुन पुग्छ। यसरी गम्भीर रूपमा घाइते भएको, भयभीत बनेको र मानसिक अन्धकारले ढाकिएको [Darkened Mind] समाजले सत्य र असत्य, सही र गलत बीचको मसिनो रेखालाई कदापि छुट्याउन सक्दैन; परिणामस्वरूप ऊ आफ्नो उद्धार गरिदिने झुटा आश्वासन बोकेर आउने जुनसुकै कुटिल शासकको पछि अन्धो भएर दौडिन थाल्छ।

मानव चेतना र सिंगो राष्ट्रको यो सम्पूर्ण पतन-शृङ्खला [Chain of Downfall] लाई श्रीमद्भगवद्गीताको एउटा अत्यन्तै प्रसिद्ध र वैज्ञानिक सूत्रले अद्भुत सूक्ष्मताका साथ यसरी व्याख्या गरेको छ।

"क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।"

॥ भगवद्गीता २.६३ ॥
क्रोधबाट सम्मोह (भ्रम), सम्मोहबाट स्मृतिको विभ्रम, स्मृति-नाशबाट बुद्धिको नाश, र बुद्धि-नाशबाट मानिस स्वयं नष्ट हुन्छ।

अर्थात्, मानिसको मनभित्र बलिरहेको क्रोधबाट चरम सम्मोह वा भ्रम [Delusion / Mass Trance] पैदा हुन्छ। सम्मोहले उसको ऐतिहासिक र नैतिक स्मृतिको विभ्रम [Loss of Memory] गराउँछ, स्मृतिको विनाश हुनासाथ उसको सही-गलत छुट्याउने बुद्धि अर्थात् विवेकको नाश [Destruction of Intellect] हुन्छ। र बुद्धिको नाश भएपछि अन्ततः त्यो मानिस वा राष्ट्र स्वयं पूर्ण रूपमा विनाशको बुई चढेर नष्ट [Total Ruin] हुन पुग्छ।

तानाशाह हिटलरले व्यक्तिगत स्तरमा घट्ने यही मानसिक पतनको विनाशकारी शृङ्खलालाई इतिहासमै पहिलो पटक निकै चलाखीपूर्वक एउटा सिङ्गो राष्ट्रमाथि सामूहिक रूपमा लागू गरिदियो। उसले सबैभन्दा पहिले जर्मन नागरिकहरूको मनमा रहेको राष्ट्रिय अपमान र हीनताबोधलाई तीव्र प्रतिशोधात्मक क्रोध [Rage / Wrath] मा बदल्यो। त्यो क्रोधले समाजमा एउटा भयावह सामूहिक सम्मोह [Mass Delusion] अथवा सामूहिक ट्रान्स पैदा गरायो। त्यस सम्मोहले जर्मन जनताको मस्तिष्कबाट उनीहरूको आफ्नै गौरवशाली सभ्यताका उच्च नैतिक मूल्य र ऐतिहासिक स्मृति [Moral Memory] लाई चटक्कै मेटाइदियो। जब त्यो सामूहिक स्मृति-नाश भयो, तब जर्मनीको सामूहिक बुद्धि र विवेक [Collective Discernment] पूर्ण रूपमा ध्वस्त भयो, जसका कारण मानिसहरूले लाखौँ निर्दोषहरूको हत्या हुँदा समेत त्यसलाई सामान्य ठान्न थाले। अन्ततः, बुद्धिको यो समूल विनाशसँगै सिङ्गो जर्मन राष्ट्रको महाविनाश [Inevitable Destruction] अकाट्य र अवश्यम्भावी बन्न पुग्यो। गीताको यो एउटै कालजयी श्लोकले वास्तवमा एउटा सिंगो समृद्ध राष्ट्र कसरी चेतनाको पतन हुँदै महाविनाशको खाडलमा खस्छ भन्ने कुराको हुबहु भू-राजनीतिक र मनोवैज्ञानिक नक्सा [Psychological Blueprint] कोरेको छ।

> ◆ **सार, आयाम दुई**
> • वैज्ञानिक: *[Versailles]* को अपमान + *[Hyperinflation]* + मन्दीले *[Amygdala Hijacking]* गराई जनतालाई त्राता-खोजी बनायो।
>
> • वैदिक: सत्त्वको ह्रास र तमस्को साम्राज्यले सामूहिक विवेक अन्धो पाऱ्यो।
>
> • गीता २.६३ को शृंखला: क्रोध, सम्मोह, स्मृति-नाश, बुद्धि-नाश, विनाश, सिंगो राष्ट्रमा चरितार्थ।

आयाम तीन: बलिको बोको र कृत्रिम शत्रुको वास्तुकला *The Architecture of Scapegoating and Raga-Dwesha*

आधुनिक वैज्ञानिक साक्षी

आधुनिक वैज्ञानिक साक्षी [Modern Scientific Witness] का अनुसार, कुनै पनि भयभीत, अस्थिर र छरिएको जनसमुदाय वा भीड [Fearful Mass] लाई क्षणभरमै एउटै केन्द्रमा ल्याएर एकजुट पार्ने संसारको सबैभन्दा सजिलो र अचूक उपाय भनेको उनीहरूका अगाडि एउटा शक्तिशाली 'साझा शत्रु' [Common Enemy] उभ्याइदिनु हो। हिटलरको प्रचारमन्त्री जोसेफ गोयबल्स [Joseph Goebbels] को कमान्डमा रहेको क्रुर प्रचार-मन्त्रालय [Propaganda Machine] ले मानव मस्तिष्कको यही विशिष्ट कमजोरी र सामाजिक मनोविज्ञानलाई इतिहासमै पहिलो पटक एउटा विशाल औद्योगिक स्तरमा [Industrial Scale] प्रयोग गऱ्यो।

उनीहरूले रेडियो, पोस्टर, वृत्तचित्र, चलचित्र र राष्ट्रिय समाचारपत्र जस्ता उपलब्ध हरेक सञ्चार माध्यमहरू [Communication Media] बाट चौबीसै घण्टा एउटै झूटलाई निरन्तर र योजनाबद्ध रूपमा दोहोऱ्याइरहे; किनभने जब कुनै पनि दाबी वा झूटलाई मानव मस्तिष्कको अगाडि पर्याप्त पटक दोहोऱ्याइन्छ, तब अवचेतन मनले बिस्तारै त्यस झूटको आलोचनात्मक विश्लेषण गर्न छोड्छ र त्यसलाई अकाट्य सत्य मान्न थाल्छ। संज्ञानात्मक मनोविज्ञान [Cognitive Psychology] मा मानव मस्तिष्कको यसै कमजोरीलाई इल्युजरी ट्रुथ इफेक्ट [Illusory Truth Effect] भनिन्छ।

यस सुनियोजित प्रचारबाजीले तत्कालीन जर्मन जनताका सम्पूर्ण आर्थिक दुःख, लज्जास्पद गरिबी र बेरोजगारीको एकमात्र मुख्य कारण एउटै विशिष्ट धार्मिक र जातीय समुदाय अर्थात् यहूदीहरू [Jews] हुन् भन्ने कुरा स्थापित गर्नका लागि एउटा भयानक कृत्रिम शत्रु र मनगढन्ते खतरा [Manufactured Threat] को सिर्जना गऱ्यो। यद्यपि यो दाबी पूर्ण रूपमा मिथ्या र ऐतिहासिक झूट थियो, तर लामो समयदेखि भयग्रस्त, भोको र सामूहिक अवसादमा बाँचेको मानव मनलाई आफ्नो मनभित्र जमेको सम्पूर्ण पीडा, असफलता र प्रतिशोधात्मक क्रोध सजिलैसँग खन्याउनका लागि एउटा स्पष्ट र मूर्त "बलिको बोको" [Scapegoat] चाहिएको थियो।

गोयबल्सले जर्मन नागरिकहरूलाई ठ्याक्कै त्यही बलिको बोको उपलब्ध गराइदिए, जसका कारण समाजमा अत्यन्तै विषाक्त र विभाजनकारी "हामी विरुद्ध उनीहरू" ["Us vs Them"] को सामूहिक मानसिकताको निर्माण हुन पुग्यो। यस घातक मानसिक विभाजनले अर्को समुदायका निर्दोष मानिसहरूलाई सामान्य मानवभन्दा धेरै तल झारेर केवल एउटा राष्ट्रिय "समस्या" वा जैविक परजीवीका रूपमा चित्रित गऱ्यो। वैज्ञानिक र सामाजिक दृष्टिकोणमा भनिने यही भयानक अमानवीकरण [Dehumanization] को प्रक्रिया नै वास्तवमा पछि लाखौँ मानिसहरूको निर्मम हत्या गरिएको विश्वप्रसिद्ध सामूहिक नरसंहार [Genocide / Mass Massacre] को पहिलो र सबैभन्दा बलियो मनोवैज्ञानिक ढोका [Psychological Gateway] बन्न पुग्यो।

वैदिक दार्शनिक साक्षी

पूर्वीय दर्शनको व्यावहारिक मनोविज्ञान खोतल्ने हो भने, महर्षि पतञ्जलिद्वारा प्रतिपादित योगसूत्रले मानव जातिका सम्पूर्ण मानसिक दुःख र आन्तरिक बन्धनका पछाडि मुख्य पाँचवटा मूल क्लेशहरू [Kleshas] जिम्मेवार रहेको अकाट्य घोषणा गरेको छ: ती हुन् - अविद्या [Avidya / Ignorance], अस्मिता [Asmita / Ego], राग [Raga / Attachment], द्वेष [Dwesha / Aversion], र अभिनिवेश [Abhinivesha / Fear of Death]। यदि हामीले इतिहासको त्यो भयानक कालखण्डलाई चेतनाको कसीमा राखेर गहिरिएर हेर्यौँ भने, तानाशाह हिटलरको सम्पूर्ण राजनीतिक र मनोवैज्ञानिक रणनीति वास्तवमा यिनै पाँच क्लेशहरूमध्ये 'अस्मिता'

र 'द्वेष' को अत्यन्तै क्रुर र औद्योगिक स्तरको शोषण [Industrial Exploitation] मा टिकेको देखिन्छ।

उसले सबैभन्दा पहिले जर्मन जनताको मनभित्र रहेको सामान्य वा स्वाभाविक जातीय गौरव [Ethnic Pride] लाई सुनियोजित रूपमा फुलाएर एउटा चरम आसुरी अहङ्कार अर्थात् संकुचित अस्मितामा परिणत गरिदियो, जसको एकमात्र मूल भाष्य थियो "हामी शुद्ध आर्य [Aryan] हौँ, हामी नै यस धर्तीका सर्वश्रेष्ठ र अद्वितीय शासक जाति हौँ, र बाँकी सम्पूर्ण संसारका मानिसहरू हामीभन्दा निकै तल र तुच्छ छन्।"

जब समाजमा यो अन्धो सामूहिक अहङ्कार र श्रेष्ठताको दियो बलियो गरी बल्यो, तब हिटलरले त्यसमा अर्को समुदायप्रति तीव्र घृणा र प्रतिशोधात्मक द्वेषको विषाक्त तेल खन्याउने काम गऱ्यो। योग दर्शनको कसीमा अस्मिता र द्वेष जस्ता क्लेशहरू सधैँ एउटै सिक्काका दुई पाटा जस्तै भएर सँगै यात्रा गर्छन्; किनभने मानिसले आफूलाई जति धेरै श्रेष्ठ र अरूभन्दा अलग ठान्न थाल्छ, उसको अवचेतन मनले अर्को समुदाय वा भिन्न विचार राख्ने मानिसहरूलाई त्यति नै तुच्छ र शत्रुवत् देख्न थाल्छ। यो आत्मघाती विचार वैदिक दर्शनको मूल उद्घोष र चेतनाको महासागर मानिने "वसुधैव कुटुम्बकम्" ["Vasudhaiva Kutumbakam" / The Whole World is One Family] र "एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति" ["Ekam Sat Vipra Bahudha Vadanti" / Truth is One, Sages Call it by Various Names] को ठीक विपरीत ध्रुवमा उभिएको थियो। हिटलरले प्राचीन कालदेखि स्थापित मानव समाजको सह-अस्तित्वको नियमलाई पूर्ण रूपमा ध्वस्त पार्दै विभाजन र विभेदको नीति अर्थात् भेद-नीति [Divisive Strategy / Bheda-neeti] लाई त्यसको नारकीय पराकाष्ठा [Hellish Peak] सम्म पुऱ्यायो। तसर्थ, सनातन वैदिक दृष्टिकोणको परम कसीमा जहाँ र जुन अवस्थामा एकत्व, समभाव र ब्रह्माण्डीय एकात्मकता [Cosmic Unity] देखिन्छ, त्यहाँ दैवत्व [Divinity] को वास हुन्छ; तर जहाँ पनि भेद, घृणा, संकुचित अहङ्कार र पृथकताको बीउ रोपिन्छ, त्यहाँ स्वतः आसुरत्व [Demonic Attributes / Asuratva] को जन्म हुन्छ भन्ने अकाट्य सत्यलाई हिटलरको यो विनाशकारी रणनीतिले ऐतिहासिक साक्षीका रूपमा प्रमाणित गर्दछ।

◆ **सार, आयाम तीन**

- वैज्ञानिक: *[Goebbels]* को प्रचारले *[Illusory Truth Effect]* मार्फत कृत्रिम शत्रु र *[Us vs Them]* अमानवीकरण रच्यो।
- वैदिक: अस्मिता (आसुरी अहंकार) र द्वेष, दुई क्लेशको औद्योगिक शोषण।
- सूत्र: एकत्वमा दैवत्व, भेदमा आसुरत्व; "वसुधैव कुटुम्बकम्" को ठीक उल्टो।

आयाम चार: सामान्य मानिसलाई क्रूर बनाउने संयन्त्र र अन्तःकरणको ग्रहण
Social Conformity and the Eclipse of Antahkarana

आधुनिक वैज्ञानिक साक्षी
सबैभन्दा मानव इतिहासको सबैभन्दा भयावह, बिझाउने र मस्तिष्कलाई स्तब्ध पार्ने प्रश्न ठ्याक्कै यही हो: आफ्नो व्यक्तिगत जीवनमा अत्यन्तै कृपालु पिता, आफ्नी पत्नीका लागि कोमल पति, र समाजका लागि एउटा असल छिमेकी रहेको एउटा नितान्त सामान्य र भद्र मानिस, कसरी कन्सन्ट्रेशन क्याम्प [Concentration Camp] जस्तो भयानक ठाउँमा पुगेर लाखौँ निर्दोष मानिसहरूको निर्मम हत्या गर्ने क्रुर यन्त्रको एउटा सानो पुर्जा [Cog in a Machine] बन्न सक्यो?

आधुनिक समाज-मनोविज्ञान [Social Psychology] का दुईवटा निर्मम र अकाट्य खोजहरूले यस रहस्यमय अमानवीय रूपान्तरणको गहिरो पर्दाफास गर्छन्। यसको पहिलो मुख्य कारण हो—अख्तियारप्रतिको आज्ञाकारिता [Obedience to Authority]। सन् १९६१ मा मनोवैज्ञानिक स्ट्यान्ली मिल्ग्राम [Stanley Milgram] द्वारा गरिएको एउटा प्रसिद्ध र ऐतिहासिक प्रयोगले संसारलाई एउटा डरलाग्दो यथार्थ देखाएको थियो। उक्त अनुसन्धानले के प्रमाणित गऱ्यो भने, जब कुनै वैध वा शक्तिशाली देखिने अधिकारीले आदेश दिन्छ, तब एकदमै सामान्य र दयालु स्वभावको मानिस पनि आफ्नो विवेकलाई त्यागेर अर्को नितान्त निर्दोष व्यक्तिलाई चरम भौतिक पीडा दिन सजिलै तयार हुन्छ।

यस्तो अवस्थामा मानिसले आदेश दिने व्यक्तिलाई नै सम्पूर्ण नैतिक जिम्मेवारी सुम्पिदिन्छ र आफूलाई केवल आदेश पालना गर्ने माध्यम मात्र ठान्न थाल्छ। यसको दोस्रो घातक कारण हो—जिम्मेवारीको बाँडफाँट [Diffusion of Responsibility]।

जब सामूहिक हत्या जस्तो जघन्य अपराधलाई एउटा विशाल र व्यवस्थित नोकरशाही यन्त्र [Bureaucratic Machine] भित्र साना-साना प्रशासनिक टुक्राहरूमा विभाजन गरिन्छ, तब अपराधको गाम्भीर्य पूर्ण रूपमा हराएर जान्छ। यस प्रणालीमा कोही व्यक्ति केवल रेलको समयतालिका मिलाउँछ, कोही कैदीहरूको सूची तयार पार्छ, कोही रेलको इन्जिन कुदाउँछ, त कोही केवल ग्याँस चेम्बरको ढोका मात्र थुन्छ।

यसरी कार्यको विभाजन हुँदा, त्यो विशाल हत्याकाण्डमा प्रत्यक्ष संलग्न कुनै पनि एक व्यक्तिलाई "लाखौँ मानिस मैले नै मारेको हूँ" भन्ने व्यक्तिगत पापवोध [Guilt] वा आत्मग्लानी हुँदै हुँदैन, किनभने उसले त केवल आफ्नो सानो प्राविधिक ड्युटी मात्र पूरा गरिरहेको हुन्छ।

प्रख्यात दार्शनिक ह्याना आरेन्ट [Hannah Arendt] ले मानव जातिको यसै डरलाग्दो चरित्रलाई "दुष्टताको साधारणता" [Banality of Evil] भनी नामकरण गरेकी थिइन्। उनको गहन

विश्लेषणको निचोड यो थियो कि संसारमा सबैभन्दा ठुलो र भयावह दुष्टता कुनै सिङ वा जुँगा भएका भयानक राक्षसहरूले गर्दैनन्, बरु आफ्नै विवेक प्रयोग गर्न र सोच्न पूर्ण रूपमा छाडिदिएका, केवल प्रशासनिक नियम र आदेशलाई अन्धो भएर पछ्याउने हामी र तपाईँ जस्तै नितान्त सामान्य र औसत मानिसहरू [Ordinary People] द्वारा गरिन्छ।

वैदिक दार्शनिक साक्षी

श्रीमद्भगवद्गीताको सोह्रौँ अध्यायले मानव चेतना र प्रकृतिका दुईवटा अत्यन्तै महत्वपूर्ण प्रवृत्तिहरूलाई स्पष्ट रूपमा विभाजन गरेर बुझाएको छ: पहिलो दैवी सम्पद् [Divine Attributes] र दोस्रो आसुरी सम्पद् [Demonic Attributes]। यस अध्यायको चौथो श्लोकमा आसुरी प्रवृत्तिका मुख्य लक्षणहरूलाई एउटै सूत्रमा बाँध्दै भनिएको छ।

"दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च।
अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरीम्।"

॥ भगवद्गीता १६.४ ॥
दम्भ, दर्प, अभिमान, क्रोध, कठोरता र अज्ञान, हे पार्थ, यी आसुरी सम्पद्सहित जन्मेको मानिसका लक्षण हुन्।

अर्थात्, बाहिरी आडम्बर वा दम्भ [Ostentation / Vanity], घमण्ड वा दर्प [Arrogance], अहङ्कार वा अभिमान [Pride], प्रतिशोधात्मक क्रोध [Anger / Wrath], बोली र व्यवहारको क्रुरता वा कठोरता [Harshness / Cruelty] र सही-गलत पत्ता लगाउन नसक्ने आन्तरिक अज्ञान [Ignorance]—हे पार्थ, यी सबै लक्षणहरू आसुरी सम्पत्ति वा आसुरी मनोवृत्ति लिएर जन्मेका मानिसका अकाट्य पहिचान हुन्। तानाशाह हिटलर र उसको सम्पूर्ण फासिवादी राज्यतन्त्र [Fascist Regime] को इतिहासलाई हेर्ने हो भने, श्रीमद्भगवद्गीतामा वर्णित यिनै आसुरी लक्षणहरू त्यहाँका शासक र सैनिकहरूमा अक्षरशः र पूर्ण रूपमा चरितार्थ भएका देखिन्छन्।

तर, यस मानवीय इतिहासको सबैभन्दा गहिरो आध्यात्मिक र मनोवैज्ञानिक व्याख्या [Spiritual and Psychological Explanation] भनेको मानिसको भित्री चेतना अर्थात् अन्तःकरण [Antahkarana / Inner Conscience] मा लाग्ने ग्रहण हो। सनातन दर्शनको मनोविज्ञान अनुसार, अन्तःकरण भनेको मन [Manas], बुद्धि [Buddhi], अहङ्कार [Ahankara] र चित्त [Chitta] को त्यो एकीकृत आन्तरिक संयन्त्र हो, जसले मानिसलाई जीवनको प्रत्येक कठिन मोडमा "यो कार्य नैतिक रूपमा ठीक छ र यो बेठीक छ" भनी सही मार्गनिर्देशन गर्ने एउटा पवित्र भित्री आवाज [Inner Voice] प्रदान गरिरहेको हुन्छ। जब मानव मनमा सत्त्वगुण [Sattva Guna] अर्थात् पवित्रता, स्पष्टता र चेतनाको प्रधानता हुन्छ, तब यो अन्तःकरण रूपी ऐना [Mirror of Conscience] एकदमै सफा, स्पष्ट र निर्मल रहन्छ; जसका कारण मानिसले आफ्ना प्रत्येक साना-

ठुला कर्महरूको नैतिक प्रतिबिम्ब [Moral Reflection] र त्यसको गम्भीर परिणामलाई सजिलैसँग देख्न र महसुस गर्न सक्छ।

तर, जब हिटलर जस्ता कुटिल तानाशाहहरूको नियोजित प्रचारबाजी, भयको खेती र सामूहिक सम्मोहनका कारण समाजमा अचानक तमोगुण [Tamas Guna] अर्थात् अन्धो मोह, भ्रम र मानसिक जडताको बाक्लो र कालो पर्दा लाग्छ, तब यस अन्तःकरण रूपी ऐनालाई त्यसले पूर्ण रूपमा ढाकिदिन्छ र मानिसको सही-गलत छुट्याउने प्राकृतिक विवेकमा एउटा भयानक ग्रहण [Eclipse] लाग्न पुग्छ। यस मानसिक र आध्यात्मिक ग्रहणको अवस्थामा पुगेपछि मानिसले आफूद्वारा भइरहेका क्रुर, अमानवीय र हिंस्रक कर्महरूको नैतिक भार [Moral Weight] वा सामाजिक उत्तरदायित्व कत्ति पनि अनुभव गर्न सक्दैन; उसको भित्री पापवोध [Guilt] वा आत्मग्लानीको मधुरो आवाज तमसको त्यो घोर अन्धकारभित्र सदाका लागि बिलाएर जान्छ। यही चेतना पतनको चरमोत्कर्षमा पुगेपछि मानिस, गीताको दिव्य र वैज्ञानिक भाषामा, "पशुवत्" [Beast-like] वा त्योभन्दा पनि तल्लो र निकृष्ट स्तरमा खस्न पुग्छ; किनभने एउटा सामान्य पशु त प्रकृतिको शाश्वत नियम [Law of Nature] र आफ्नो जैविक मर्यादा अनुसार मात्र चल्छ र उसले कहिल्यै योजनाबद्ध रूपमा लाखौँको संहार गर्दैन, तर विवेक र बुद्धि भएर पनि आफ्नो स्वार्थ, डर र अन्धो सम्मोहनका कारण त्यस विवेकको दियोलाई निभाइदिएको मानिस भने स्वेच्छाले पूर्ण अन्धकार [Willful Darkness] रोज्न पुग्छ। वास्तवमा यो नै आसुरी सम्पत्तिको सबैभन्दा भयानक पराकाष्ठा र मानव अन्तःकरणमा लाग्ने पूर्ण ग्रहण [Total Eclipse of the Soul] हो।

◆ सार, आयाम चार

- वैज्ञानिक: *[Obedience to Authority]* (*[Milgram]*) + *[Diffusion of Responsibility]* ले पापबोध शून्य बनायो; *[Banality of Evil]*।
- वैदिक: गीता १६ को आसुरी सम्पद् (दम्भ, दर्प, अभिमान, क्रोध, पारुष्य, अज्ञान) को चरितार्थ।
- सूत्र: तमोगुणले अन्तःकरणको दर्पण ढाक्दा विवेक ग्रहण लाग्छ, र मानिस स्वेच्छाले पशुवत् तल खस्छ।

निष्कर्ष: अन्धकारबाट प्राप्त पाठ र विवेकको दीप *The Lesson from Darkness and the Lamp of Discernment*

मानव इतिहासको यस अँध्यारो पक्षको गहिरो अध्ययन [Dark Study] गर्नुको वास्तविक उद्देश्य हाम्रो मनमा निराशा वा भय पैदा गर्नु कत्ति पनि होइन, बरु भविष्यका लागि एउटा अभूतपूर्व सतर्कता [Vigilance / Awareness] जगाउनु हो। तानाशाह हिटलरको उदय कुनै दैवी वा अलौकिक शक्ति [Supernatural Power] का कारण भएको थिएन; बरु त्यो त मानव-मनभित्र परापूर्वकालदेखि लुकेर बसेका चिनिएका कमजोरीहरू [Known Vulnerabilities], जस्तैः

अस्तित्ववादी भय [Existential Fear], राष्ट्रिय अपमान [Humiliation], संकुचित अहङ्कार [Ego], प्रतिशोधात्मक द्वेष [Hatred], र अन्ध-आज्ञाकारिता [Blind Obedience] को अत्यन्तै चलाखीपूर्ण र व्यवस्थित शोषण [Systematic Exploitation] बाट मात्र सम्भव भएको हो। र मनोविज्ञानको कसीमा जुन मानसिक रोग वा कमजोरीलाई पहिले नै स्पष्ट रूपमा चिन्न सकिन्छ, त्यसको बेलैमा उपचार गरी त्यसको विनाशकारी असरबाट सजिलैसँग बच्न सकिन्छ।

त्यसैले, हामीले माथि गरेको यो चार-आयामी विच्छेदन [Four-Dimensional Dissection] नै वास्तवमा भविष्यमा आउने यस्ता जुनसुकै मानसिक र सामाजिक सङ्कटहरूबाट जोगिने हाम्रो बलियो बौद्धिक कवच [Shield / Armor] हो। जब-जब वर्तमान संसारमा कुनै पनि राजनीतिक नेता [Political Leader], संकुचित विचारधारा [Narrow Ideology], अथवा अत्याधुनिक प्रचारतन्त्र [Propaganda Machine] ले तपाईँको अवचेतन मनभित्र लुकेको भयलाई कृत्रिम रूपमा बढाउन थाल्छ, तपाईँलाई आफ्नो स्वार्थका लागि कुनै अर्को मानव समुदाय वा भिन्न विचार राख्ने व्यक्ति विरुद्ध क्रोधित [Anger / Hostile] बनाउन खोज्छ, तपाईँको आन्तरिक अहङ्कार र श्रेष्ठताको भावनालाई बिस्तारै सुम्सुम्याउँछ, वा तपाईँको तार्किक मस्तिष्कलाई पूर्ण रूपमा सुस्त पारेर सोच्ने-बुझ्ने क्षमता नै नदिई केवल "मलाई आँखा चिम्लेर पछ्याऊ" भन्छ, ठ्याक्कै त्यही क्षणमै तपाईँ सतर्क र सजग भइहाल्नुपर्छ; किनभने त्यही बिन्दुमा नै मानव चेतनालाई बन्धक बनाउने भयानक आसुरी माया [Demonic Illusion / Moha] को बीउ रोपिएको हुन्छ।

यस कपटपूर्ण सम्मोहनबाट बच्ने एकमात्र व्यावहारिक समाधान भनेको आफ्नो अन्तःकरणको दर्पण [Mirror of Conscience / Antahkarana] लाई चौबीसै घण्टा ज्ञान र सजगताको पानीले पखालेर सधैँ सफा र निर्मल राख्नु हो, जसको अर्थ समाजमा सत्त्वगुण [Sattva Guna / Purity], सही-गलत छुट्याउने वास्तविक विवेक [Discernment], र स्वतन्त्र चिन्तन [Independent Thinking] लाई कहिल्यै पनि अज्ञान वा तमसको बाक्लो पर्दा [Veil of Tamas] ले ढाक्न नदिनु हो।

अन्तमा, हामी सनातन वेद र उपनिषद्को त्यही शाश्वत उद्घोष [Eternal Declaration / Ultimate Proclamation] मा फर्कनुपर्छ, जो मानव इतिहासको हरेक अँध्यारो युग र बन्धनमाथिको परम उज्यालोको विजय-घोषणा हो।

"असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय।"

॥ बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८ ॥
असत्यबाट सत्यतर्फ, अँध्यारोबाट उज्यालोतर्फ लैजाऊ।

अर्थात्, मलाई असत्य र भ्रमको संसारबाट शाश्वत सत्यतर्फ [Towards Truth] लैजाऊ, र मलाई मानसिक जडताको अँध्यारोबाट ज्ञानको दिव्य उज्यालोतर्फ [Towards Light] डोऱ्याऊ।

इतिहासको यो सबैभन्दा गाढा अँध्यारो अध्याय [Darkest Chapter of History] ले वास्तवमा हामी आधुनिक मानव जातिलाई चेतनाको सबैभन्दा उज्यालो र अमर पाठ सिकाएर जान्छ: आफ्नो भित्री भयको विज्ञानलाई गहिरिएर बुझ्नु, बाह्य संसारमा त्यसको हुने कुटिल दुरुपयोग र खेतीलाई समयमै चिन्नु, र जस्तोसुकै प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि आफ्नो व्यक्तिगत विवेकको दीपलाई कहिल्यै निभ्न नदिनु नै वेदले भनेको साँचो अभय [Fearlessness / Abhayam] को अवस्था हो, र यही नै सिङ्गो मानवतालाई विनाशबाट जोगाउने संसारको एकमात्र अकाट्य रक्षा-कवच [Protective Shield of Humanity] हो।

॥ इति विशेष-अध्ययनं समाप्तम् ॥

डरलाई बुझ्नु नै डरलाई जित्नु हो।

यो पुस्तक वेदको गहिराईदेखि
न्यूरोसाइन्सको प्रयोगशालासम्मको यात्रा हो।
डरको विज्ञान, दर्शन र साधनालाई
एकै सूत्रमा बाँध्ने प्रयास।

ॐ

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

Canadian Vedic Heritage
Toronto, Canada